

ADEMÁS: Anthony Hopkins habla sobre su sobriedad

Newsweek®

EN ESPAÑOL

DICIEMBRE 2025

NEWSWEEKESPANOL.COM



LA SALUD EN TIEMPOS DE PRESIÓN CONSTANTE



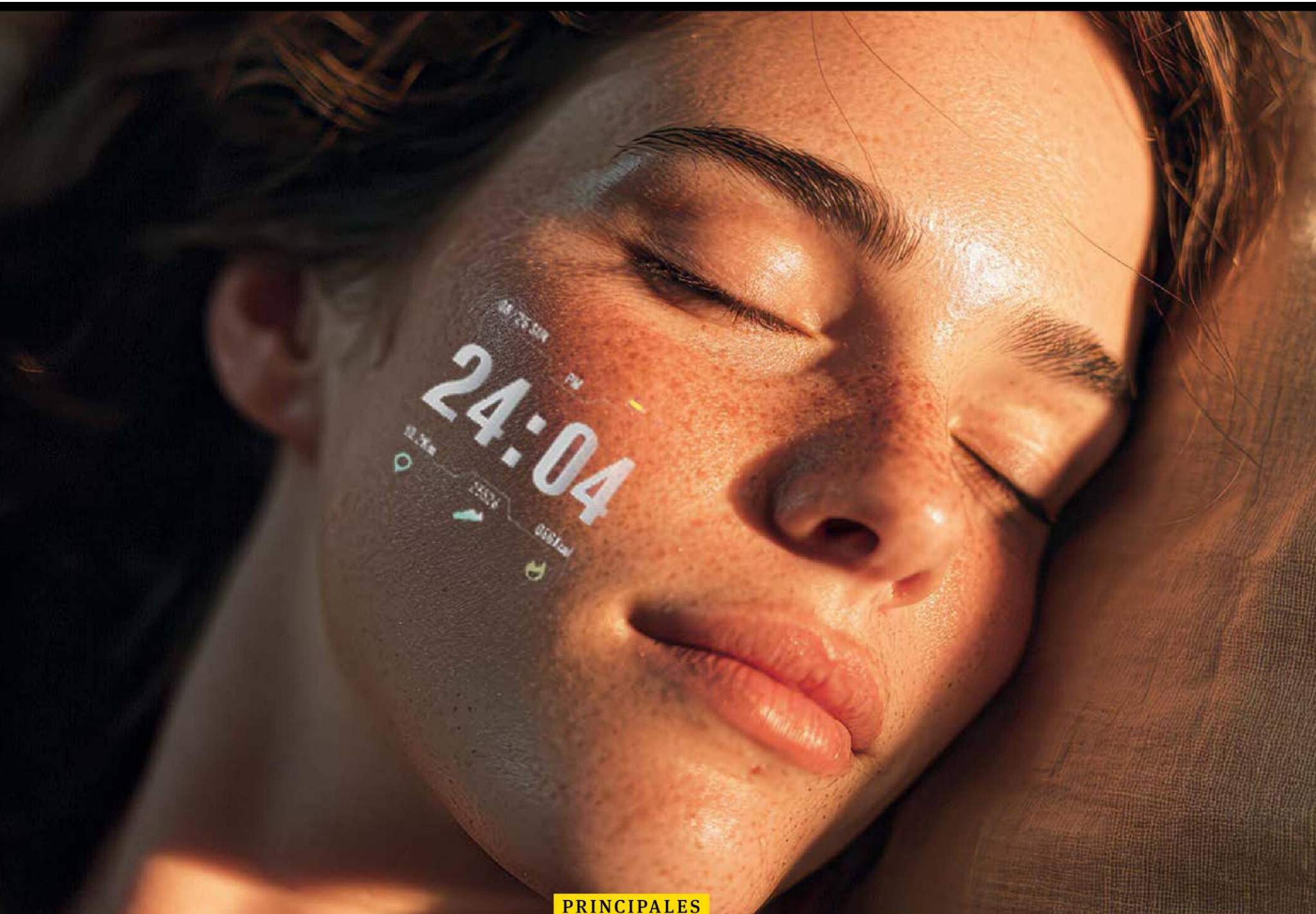
¡La expansión de nuestra flota continúa!

Anunciamos la llegada de nuestro quinto
Citation CJ3+ modelo 2025.



Seguimos fortaleciendo nuestro
compromiso de ofrecer a
nuestros clientes la flota más
grande y moderna del mercado.

Solo ALE lo tiene todo



PRINCIPALES

8

CARTA EDITORIAL

CAMBIOS DE PIEL

PORTADA:
IAG ADOBE STOCK



Facebook /Newsweek en Español
X @NewsweekEspanol
Instagram @newsweekenespanol
TikTok: @newsweekespanol

FOTO: ADOBE STOCK

10

LA ERA DE LA ORTOSOMNIA

La tecnología promete soluciones, pero impone estándares que cada vez alejan más a las personas de un descanso real. Ahora hay que medir, calificar y comparar nuestro sueño.

38

SIR ANTHONY HOPKINS SOBRE ACTUAR, LA SOBRIEDAD Y LA AUTOACEPTACIÓN

SECCIONES

InFocus

4 Las noticias en imágenes

Editorial

8 Cambios de piel

Portada



10 El sueño se volvió una métrica: la era de la ortosomnia

Columna

16 Los peligros de los teléfonos inteligentes

18 Del diagnóstico a la acción: el *checkup* es solo el primer paso

Horizontes

20 Científicos revelan la cantidad ideal de plantas en maceta para el bienestar

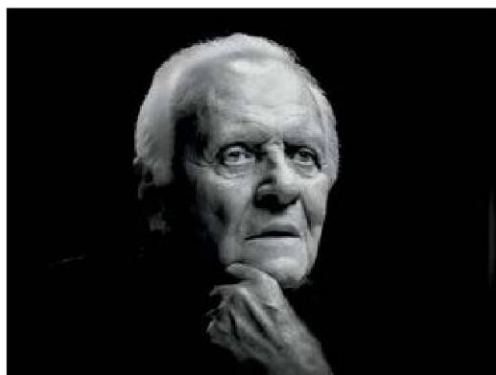
26 El viaje interior de una periodista con miedo a salir de casa



28 Cerrar la puerta después de entrar: el espejo

32 Cuando viajar es cuidar: turismo responsable y la reinención del lujo

36 Catorce lecciones en catorce años



38 Sir Anthony Hopkins sobre actuar, la sobriedad y la autoaceptación

Cultura

44 José Madero: una década de catarsis

46 Machismo, posesión y violencia en el escenario de 'loco amor'



DIRECTORA GENERAL _ Gloria Márquez
DIRECTOR COMERCIAL _ Manuel Montes de Oca

NEWSWEEK EN ESPAÑOL

Director general adjunto _ Miguel Ángel Jaime
Directora editorial _ Camila Sánchez Bolaño
Coordinador editorial _ Joel Aguirre A.
Diseño editorial _ Abraham Solís Saldaña
Reporteros y editores web _ Kenia Hernández Rivera y Emilio Flores
Redes sociales _ Paloma Corvera y Andrea García
Colaboran en esta edición _ Jessica Nasser, Joel Aguirre, Hannah Milington, Jennifer Cunningham, H. Alan Scott, Andrea Paredes, Miguel Zúñiga, Fernando Estrada, Adán Vega

NEWSWEEK EN ESPAÑOL, UNA DIVISIÓN
DE NEWS FOR AMERICA LLC

NEWSWEEK MAGAZINE
PUBLISHED BY Newsweek LLC

EDITORIA GLOBAL EN JEFE _ Jennifer H. Cunningham
EDITORIA ADJUNTA _ Diane Harris
VICEPRESIDENTE CREATIVO DE MARCA _ Chris Roberts
VICEPRESIDENTA DIGITAL _ Laura Davis
DIRECTORA DE OPERACIONES _ Melissa Jewsbury
EDITOR DE PROYECTOS ESPECIALES _ Josh Hammer

NEWSWEEK (ISSN0028-9604) IS PUBLISHED BY NEWSWEEK LLC, 7 HANOVER SQUARE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10004. PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK. NEWSWEEK.COM

PARTE DEL MATERIAL EDITORIAL DE ESTA REVISTA ES PUBLICADO BAJO LICENCIA DE NEWSWEEK

NEWSWEEK EN ESPAÑOL (ISSN: 1091-3416): Editada en México por News For America LLC. Circuito Interior Melchor Ocampo 193, Locales J28 y J29, Planta Alta. Plaza Galerías. Col. Verónica Anzures, Miguel Hidalgo, CP 11300. Reserva de uso de Título No. 04-2000-072412234900-102. Certificado de Licitud de Título No 11424 y Certificado de Licitud de Contenido No. 8019 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones de Revistas Ilustradas. • Impreso en Vida y Placer Impresiones: Montecito 38, Int. 18, Col. Nápoles. C. P. 03810. Registrada en la Oficina Postal como un semanario de noticias. Derechos reservados bajo la International Copyright Convention y bajo la Pan American Convention. Newsweek es una revista semanal editada desde 1933. Newsweek en Español está escrita y editada para una audiencia mundial y se publica semanalmente bajo licencia de Newsweek LLC. Derechos de propiedad intelectual y de traducción a cualquier idioma reservados en todos los países. Printed in Mexico

NEWSWEEK EN ESPAÑOL (ISSN: 1091-3416) is published weekly. Periodical postage paid at Miami, FL. POSTMASTER: Send address changes to News for America, 6355 NW 36th Street, Suite 507, Virginia Gardens, FL 33166

PRINTED IN MEXICO

Las opiniones expresadas por los autores y colaboradores de Newsweek en Español no reflejan necesariamente la postura de los editores de la publicación. Asimismo, Newsweek en Español investiga acerca de la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza por las ofertas relacionadas con estos.

Circulación certificada por el Instituto Verificador de Medios. Registro No. 312/01

Comentarios: cartasaleitor@newsweekespanol.com

NEWSWEEK EN ESPAÑOL / VOL. 29, Nº. 11; DICIEMBRE 2025 © 2025

Publicada por News for America LLC bajo licencia de Newsweek, Inc. Todos los derechos reservados.

VENTAS DE PUBLICIDAD: publicidad@newsweekespanol.com



Entérate
de los temas
de relevancia.
Ponemos las
noticias al alcance
de tu mano.



¿EL GUERRERO DEFINITIVO?

El equipo detrás de este androide espera que los robots humanoides se conviertan en armas para uso militar. Pero una demostración en la sede de *Newsweek* demostró que aún queda mucho camino por recorrer.

WINNIE AU

Newsweek
EN ESPAÑOL

Consulta 
newsweekespanol.com

Los tiempos se comprenden
mejor si estamos informados
adecuadamente.



Newsweek en Español



@NewsweekEspanol



@newsweekenespanol



@newsweekespanol

Revistas.PeruRadio.net.pe

LUMAJANG, INDONESIA

CENIZA, ALERTA MÁXIMA Y HUIDA

Un hombre detenido sobre una motocicleta en un camino rural gira la cabeza hacia un amplio flujo piroclástico —masa densa y veloz de fragmentos de lava solidificada, ceniza y gases calientes— durante la erupción del monte Semeru, en Lumajang, provincia de Java Oriental, Indonesia, el 19 de noviembre. La actividad volcánica de ese miércoles cubrió aldeas con ceniza y llevó al Centro de Vulcanología y Mitigación de Riesgos Geológicos (PVMBG) a elevar la alerta al nivel IV, el más alto de su escala. Las autoridades desplazaron a cerca de 900 personas a refugios en escuelas, mezquitas y salones comunales. En 2021 otra erupción del Semeru causó más de 50 muertes y dañó más de 5,000 viviendas.

📷 → AGUS HARIANTO / AFP



KAMPALA, UGANDA

UN ALCALDE NEOYORQUINO CELEBRADO A LA DISTANCIA

Un vendedor de periódicos queda atrapado entre autos y bocinazos mientras sostiene un periódico con un titular sobre la victoria electoral de Zohran Mamdani —alcalde electo de Nueva York— en Kampala, la capital ugandesa de donde proviene el asambleísta de 34 años. Izquierdista acérrimo, Mamdani se convirtió en el primer alcalde musulmán de la mayor urbe de Estados Unidos y el más joven en más de un siglo tras las elecciones del 4 de noviembre. En ese entonces, el presidente Donald Trump instó a no votar por él y, en cambio, respaldó a uno de sus críticos de larga data, el exgobernador Andrew Cuomo, quien se postuló como independiente después de perder las primarias demócratas.

📷 → BADRU KATUMBA / AFP



JALISCO, MÉXICO

GENERACIÓN Z MARCHA PARA EXIGIR SEGURIDAD

Una joven alza un cartel con un mensaje de protesta escrito a mano que dice: “Nos dan lo justo para no morir, a eso le llaman vida”. En la otra sostiene un sombrero con el nombre de Carlos Manzo, alcalde de Uruapan, Michoacán, asesinado a tiros el 1 de noviembre. A su lado, otra persona ondea una bandera del anime japonés One Piece, convertida en símbolo de protesta juvenil a escala global contra el mal gobierno en dondequiera que exista. La escena corresponde al 15 de noviembre en Guadalajara, Jalisco, donde alrededor de 20,000 personas asistieron a una manifestación convocada por jóvenes de la generación Z para exigir al gobierno federal seguridad en el país y la revocación de mandato de la presidenta Claudia Sheinbaum.

📷 → FERNANDO CARRANZA GARCÍA / CUARTOSCURO





NONTHABURI, TAILANDIA

OTRA MEXICANA CONQUISTA MISS UNIVERSO

Con un traje rojo bordado en dorado y el rostro marcado por la emoción, Fátima Bosch recibe la corona de Miss Universo 2025 en un escenario iluminado y expectante. Victoria Kjær Theilvig, la reina saliente de origen danés, coloca la pieza brillante sobre su cabeza durante la gala celebrada en Nonthaburi, al norte de Bangkok, el 21 de noviembre. Después de haber protagonizado a principios de mes un dramático altercado con un ejecutivo del certamen que desató una ola de apoyo feminista a la concursante, la modelo y diseñadora originaria de Tabasco, México, llegó a la ronda final junto a las concursantes de Venezuela, Costa de Marfil, Filipinas y Tailandia.

📷 → LILLIAN SUWANRUMPHA / AFP



**PENSILVANIA,
ESTADOS UNIDOS**

LA AFICIÓN UNIVERSITARIA

Una multitud de aficionados llena las gradas y levanta toallas blancas; en la primera fila destacan aficionados con disfraces extravagantes: trajes de plátano, un gorila y un seguidor con overol y sombrero que alza un peluche de Simba durante el último cuarto del partido entre Penn State Nittany Lions e Indiana Hoosiers, el 8 de noviembre, en el Beaver Stadium, en State College, Pensilvania. La escena forma parte del célebre "White Out", una de las experiencias más vibrantes del fútbol americano universitario, en la que toda la afición viste de blanco y agita toallas para crear un entorno visual intimidante y un estruendo unificado que impulsa al equipo local y busca desconcentrar al rival.

📷 → ISAIAH VAZQUEZ / AFP

CAMBIOS DE PIEL

H

AY DESPEDIDAS QUE NO SE ESCRIBEN DES-
de el cansancio sino desde la gratitud.
Despedidas que, más que rupturas, son
cambios de piel. Hoy escribo esta carta
sabiendo que cerrar un ciclo también
puede ser un acto de amor: amor por lo
que fue, por lo que me dio y por lo que
ahora exige nacer.

No me voy de este espacio con una ma-
leta cerrada, sino con los bolsillos llenos
de frases, conversaciones y preguntas que
no se agotaron. Durante años he enten-
dido el mundo y el trabajo a través de la
literatura. Leo no para escapar, sino para
aprender a mirar mejor, para saber cómo
quedarme... y también cómo irme.

Pienso mucho en Camila Sosa Villada
y en esa escritura que no pide permiso
para existir. En Las malas aprendí que
sobrevivir también es inventar familia,
lenguaje y refugio. Camila escribe desde
la intemperie; quizá por eso su obra me
acompaña hoy: me recuerda que cambiar
de piel no es huir, sino afirmar quién he
llegado a ser.

Este cierre tiene que ver con eso. Con
reconocer que he cambiado, que el mun-
do y los medios de comunicación han
cambiado. Que mis preguntas ya no son
las que eran hace 11 años, cuando empe-
zaba a escribir en estas páginas. Que lo
que antes me desvelaba hoy me pide otra

forma de escucha, una más tierna, más
cuidadosa.

También pienso en Yásnaya Aguilar
cuando escribe sobre territorio, lengua
y comunidad. Yásnaya nos enseña que
no hay palabras neutras: todo discurso
habita un lugar específico. Que nombrar
también implica asumir una responsabi-
lidad. Desde ahí, esta despedida no es solo
profesional: elegir dónde poner la voz, el
tiempo y el cuerpo es decidir qué mundo
queremos sostener.

Newsweek en Español fue un territorio
fértil. Un espacio de exigencia intelectual,
de conversación constante, de tensión
creativa y de retos multiplataforma. Aquí
escribí, edité, entrevisté, dudé y, sobre
todo, aprendí. Aquí, rodeada de grandes
maestras y maestros (gracias, Ana Ávila,
Joel Aguirre, Miguel Ángel Jaime, Gloria
y Gerardo), confirmé que el periodismo
cultural no es un lujo, sino una necesi-
dad: para una sociedad sobrestimulada,
la cultura es una forma de bajar el ruido,
de complejizar los relatos y de resistir a la
simplificación.

Pero incluso los territorios que amamos
cambian y es inevitable cambiar con ellos.
Como escribe Fernanda Trias, hay momen-
tos en los que el mundo se reorganiza y una
debe aprender a respirar de nuevo desde la
adaptación consciente y la lucidez.

Este movimiento personal dialoga con otro más amplio. Newsweek en México atraviesa también un proceso de transformación: el proyecto que conocimos cambia de forma, se reorganiza y se integra por completo a Grupo Animal para continuar informando con rigor, contexto y un compromiso profundo con la verdad. No es una desaparición, sino una mutación necesaria. Como ocurre con las lenguas, con los cuerpos, con los proyectos vivos: lo que quiere perdurar tiene que aprender a cambiar.

En *Lo que hay*, Sara Torres escribe desde la fragilidad como territorio legítimo; nos recuerda que amar (a una persona, a un proyecto, a un trabajo) también implica saber cuándo soltar sin traicionarse. Que permanecer por inercia es otra forma de abandono. Su literatura me ha enseñado que la ternura no es debilidad, sino una forma radical de resistencia.

Cerrar este ciclo es un ejercicio de profunda ternura. Hacia el maravilloso equipo que confió en mi guía, hacia las historias que elegimos contar, hacia mí misma. Porque la ternura no es quedarse a toda costa; es saber cuándo lo mejor es dar un paso al costado antes de que la costumbre te apague el sentido.

Me gustan las despedidas que no dramatizan el futuro ni minimizan el pasado; las que reconocen que algo fue importante —¡mucho!—, pero que su forma ya no alcanza. Me gustan las despedidas que no clausuran, sino que transforman.

Hoy me despido de este espacio editorial con la convicción de que Newsweek en Español ha sido una casa: intensa, exigente, estimulante. Me voy llevando el pulso de lo aprendido, la certeza de que escribir —dirigir, editar, acompañar procesos personales y editoriales— sigue siendo mi manera de estar en el mundo. Me voy agradecida por la confianza, por las conversaciones,



por los textos que se quedaron resonando más allá de la pantalla.

Me voy sabiendo que todo lo que importa continúa, aunque cambie de forma.

A veces, irse es un acto de amor. A veces, despedirse es una forma de decir: gracias. **N**

CSB.

Camila Sánchez Bolaño
Directora editorial

EL SUEÑO SE VOLVIÓ UNA MÉTRICA: LA ERA DE LA ORTOSOMNIA

LA TECNOLOGÍA PROMETE SOLUCIONES, PERO IMPONE ESTÁNDARES QUE CADA VEZ ALEJAN MÁS A LAS PERSONAS DE UN DESCANSO REAL. AHORA HAY QUE MEDIR, CALIFICAR Y COMPARAR NUESTRO SUEÑO.

POR

KENIA HERNÁNDEZ RIVERA

Q

UERER DORMIR BIEN DEJÓ DE SER SOLO UNA NECESIDAD BIOLÓGICA PARA CONVERTIRSE EN UNA exigencia tecnológica. Miles de personas en todo el mundo revisan cada mañana una aplicación, una pulsera inteligente o un reloj que promete descifrar cuántas horas durmieron, en qué momentos se despertaron y cuán eficiente fue ese descanso.

La escena se repite en cientos de habitaciones: cuerpos inmóviles en la cama, pero mentes encendidas por la necesidad de cumplir con un “estándar perfecto”. Sin embargo, mientras la tecnología vigila cada movimiento, surge una paradoja: la obsesión por dormir mejor está robando el sueño. Esa ansiedad acrecentada tiene nombre: ortosomnía, y crece como un huésped inesperado en la quietud nocturna. ¿Hasta qué punto los algoritmos han invadido la intimidad de nuestro descanso?

“Actualmente tenemos distintas formas de medir el sueño para decir si estamos durmiendo bien o mal, pero es importante saber que todos descansamos diferente. El sueño es algo heterogéneo; puede haber individuos que debido a su cronotipo —predisposición natural a sentirse alerta o somnoliento en ciertos momentos del día y de la noche— pueden dormir pocas horas o personas que necesitan 10 horas o más para sentirse bien. Es un asunto personal. La parte subjetiva de cómo percibo mi relajación es lo más importante, incluso más allá de lo que algún dispositivo pueda marcarme”, explica en entrevista con NW Noticias la doctora Mayra Santillán García, neumóloga pediatra con alta especialidad en Medicina del Sueño, avalada por la Sociedad Mexicana de Neumología y Cirugía de tórax, egresada de la Clínica de Trastornos del Sueño de la UNAM.

FOTO: ESPECIAL



72

HEART
RATE



7h

SLEEP



98%

SPOO₂



28

STRESS

**La obsesión por dormir mejor
está robando el sueño.**

PULSERAS, RELOJES Y APLICACIONES
prometen medir el descanso, pero para
muchas personas se convierten en una
nueva fuente de ansiedad nocturna.

A tenor de la especialista, que cita un par de estudios, en México hasta 45 por ciento de la población padece algún tipo de trastorno del sueño, una cifra alarmante que refleja un problema de salud pública significativo. El insomnio encabeza la lista. Este dificulta conciliar el sueño, permanecer dormido o ambos. “Con el incremento de estrés en la población, a su vez ha habido un aumento de pacientes con insomnio. En segundo lugar están los trastornos respiratorios asociados al dormir —como la apnea del sueño y el ronquido— y en tercero los trastornos del movimiento —los más comunes son el síndrome de piernas inquietas (SPI) y el trastorno de movimientos periódicos de las extremidades (PLMD)—”, añade.

FACTORES SOCIALES QUE EMPEORAN EL PROBLEMA

LA CULTURA MEXICA ACTUAL PRESENTA múltiples factores que deterioran la calidad del sueño: jornadas laborales excesivas, largos trayectos en el tráfico, turnos rotativos o nocturnos, y el uso constante de dispositivos electrónicos.

Además, puntualiza Santillán García, existe un rechazo cultural al descanso. “El que duerme más es un flojo”, resume la doctora, quien describe una mentalidad que prioriza la productividad sobre el bienestar. Si bien el insomnio y la ortosomnía están relacionados con el sueño, no son sinónimos. El primero es un trastorno del sueño diagnosticable, mientras que la ortosomnía es un fenómeno social, similar al “jet lag social”, una discrepancia de horarios entre los días de trabajo o estudio y los días libres que causa un desajuste en el reloj biológico del organismo, según un artículo de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos (NLM).



DOCTORA MAYRA SANTILLÁN GARCÍA, neumóloga pediatra con alta especialidad en Medicina del Sueño.

En ese sentido, la ortosomnía es la búsqueda obsesiva de un sueño ideal, libre de perturbaciones, con ciclos de sueño regulares y un enfoque en el proceso de recuperación del cuerpo. “El principal y más importante comportamiento asociado con esto es que las personas que la padecen a menudo asumen incorrectamente que sus rastreadores de sueño son perfectos, por lo cual pasan una cantidad inusual de tiempo en la cama esforzándose por mejorar esos datos. Los rastreadores de tecnología del sueño del consumidor (CST) son solo grabadores de datos y no tecnología independiente. Es válido asumir que la ortosomnía probablemente incluya teléfonos móviles y con su uso experimenten hasta nomofobia —miedo a no tener acceso a un celular—”, se lee en el estudio de la NLM, fechado en enero de 2023.

El tamaño mundial de la industria del sueño se valoró en casi 68,000 millones de dólares en 2024.

EL MERCADO DEL SUEÑO

AHORA BIEN, ¿LA ANSIEDAD DEL SUEÑO y la ortosomnía son lo mismo? La respuesta es no, aunque son bastante similares. El primer término es el estrés o miedo a la hora de acostarse; mientras que el segundo es la obsesión por dormir bien que involucra también el “mercado del sueño”, es decir, la creciente industria global que ofrece productos y servicios para mejorar la calidad del descanso: colchones inteligentes, ropa de cama especializada, aplicaciones de meditación, suplementos como la melatonina, videos ASMR —que pretenden causar una sensación de hormigueo o cosquilleos en el cuerpo con sonidos relajantes—, entre otros.

La empresa global de investigación de mercado Straits Research apunta que el tamaño mundial de la “industria del sueño” se valoró en casi 68,000 millones de dólares en 2024. Sus datos abordan dos temas clave: Latinoamérica se considera una región de bajos recursos e ingresos. Debido al estrés económico y la rápida urbanización, con más del 80 por ciento de la población urbana, la prevalencia de una mala calidad del

LA OBSESIÓN POR CUMPLIR con un “sueño perfecto” medido por algoritmos ha dado origen a la ortosomnia: el insomnio provocado por querer dormir bien.



“No solo cada persona tiene una forma distinta de dormir; tampoco se duerme igual todos los días”.

sueño es alta. Y, en segunda instancia, habla sobre los rastreadores de sueño, que están experimentando un impulso en el mercado debido a la creciente adopción de wearables. Esos dispositivos son tendencia en el mercado de la salud y son bastante populares en Estados Unidos, Canadá y países de Asia-Pacífico, como Japón y China.

“Hace poco salió en las noticias las camas inteligentes o colchones de alta tecnología que utilizan los futbolistas de élite; pueden ofrecer funciones de control de temperatura (enfriamiento o calentamiento) y, en algunos casos, sistemas de masaje o vibración. Al decir como televidente ‘necesito ese instrumento para dormir’, se involucra la cuestión de los

mercados. Empiezo a modificar mi estilo de vida. En palabras más sencillas, primero tengo ansiedad que me lleva a la ortosomnia, con todo lo que me ofrece la industria: aromatizantes, almohadas, etcétera, y esto a su vez me puede generar ansiedad del sueño”, pormenoriza la neumóloga.

¿SUGESTIÓN O REALIDAD?

EL PROBLEMA, APUNTA, SE AGRAVA cuando las personas comienzan a autodiagnosticarse basándose únicamente en lo que indican sus dispositivos. En sus palabras, llegan pacientes refiriendo, por ejemplo, “tengo apnea del sueño” porque su anillo o reloj inteligente detectó bajas en la saturación de oxígeno, cuando en realidad el diagnóstico puede ser completamente diferente. “No solo cada persona tiene una forma distinta de dormir; tampoco se duerme igual todos los días. En una ocasión puedo acostarme cinco o 30 minutos más tarde, o necesito levantarme más temprano. A veces la contami-

nación afecta y, al llegar la noche, mi nariz no está al 100 por ciento, así que recorro a un lavado para respirar mejor. Otras veces una discusión con un familiar o un compañero de trabajo interfiere y me impide alcanzar un sueño reparador”, sostiene Santillán García.

La sugestión de las personas es tal que incluso parece un indicador de cómo serán sus próximas 24 horas. Eso no significa que, si la aplicación señala que dormí poco, todo en mi día se arruina. La cuestión es que terminamos relacionando esa información con cualquier situación y pensamos: “Dormí solo cinco horas y tuve poco sueño profundo, hoy estaré distraído”. Y si algo sale mal, lo atribuimos al instante: “Fue porque no descansé bien”.

Aunque la doctora no precisa cuántos pacientes con ortosomnia ha atendido, afirma que en los últimos dos años el número de personas que llegan con un dispositivo tecnológico aumentó al menos un 50 por ciento. Hasta ahora, no existen cifras ni estudios específicos sobre el número de mexicanos con este fenómeno social, pese a que desde hace años se habla de él en algunos medios, sobre todo internacionales.

En una nota de 2019 la cadena británica BBC advierte que las aplicaciones que monitorean el sueño —como Sleep Cycle, Pillow y Sleep Time— pueden ser contraproducentes al empujarnos a pasar demasiado tiempo en la cama para tratar de aumentar la duración del sueño que reporta la aplicación, “lo cual puede exacerbar el insomnio”. Quienes sufren ortosomnia a menudo padecen irritabilidad y apatía cuando al despertar comprueban en la aplicación que sus horas de sueño no fueron “buenas”.

“NO SE TRATA DE DISPOSITIVOS DAÑINOS, EL RIESGO APARECE CUANDO LLEGAN A MANOS INADECUADAS”

SI BIEN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL de la Salud (OMS) reconoce que la falta de descanso constituye un problema global y, por ello, cada vez recibe mayor atención en la salud pública, esta situación no implica que todo esté perdido ni que debamos desechar un medidor de sueño o una “cama mágica”; existe tratamiento.

La doctora esclarece que el abordaje es multidisciplinario y requiere apoyo en distintas áreas. El primer paso consiste en recibir información adecuada y confiable. Además, se aplican medidas de higiene del sueño, es decir, hábitos que favorecen un descanso reparador: mantener un horario regular, crear un ambiente de descanso adecuado (oscuro, silencioso y fresco), etcétera. En la consulta con pacientes con ortosomnia, una parte importante del proceso consiste en orientar al individuo y ofrecerle conocimiento claro: qué prácticas son correctas, cuáles son perjudiciales y cómo corregirlas.

De igual modo, resulta fundamental identificar si existe otro trastorno asociado, como ansiedad. En ese caso, no basta con sugerir que se deje de usar el teléfono durante la madrugada, porque la ansiedad suele impedir que la persona logre hacerlo. Algunas personas requieren apoyo psicológico o terapia cognitivo-conductual; otras necesitan tratamiento farmacológico para disminuir los niveles ansiosos, y algunas más requieren una combinación de las tres intervenciones.

Respecto a si se deben dejar atrás los aparatos inteligentes, la egresada de la máxima casa de estudios, contesta “sí y no”. Estos dispositivos han



DISPOSITIVOS DE RASTREO del sueño acompañan a millones de personas durante la noche, incluso cuando el verdadero descanso no llega.

Cuidar la salud del sueño nunca es negativo, pero hacerlo sin los conocimientos adecuados puede ser potencialmente perjudicial.

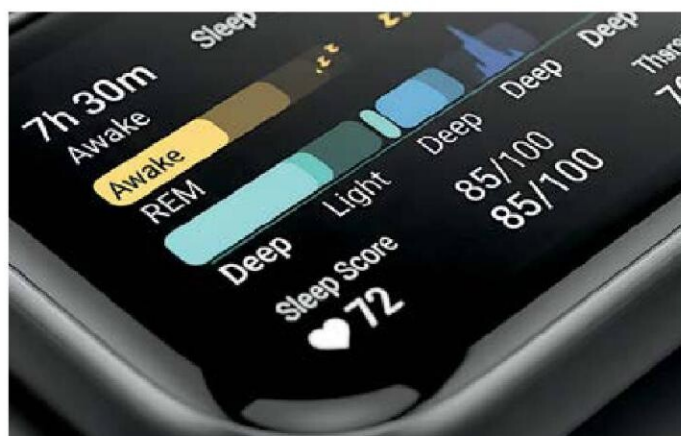
sido útiles para realizar diagnósticos y para que muchas personas identifiquen que algo no funciona bien en su descanso. La problemática surge en el contexto actual: vivimos en una sociedad atravesada por altos niveles de estrés, y eso provoca que en algunos casos únicamente suba.

Esto lleva a una pregunta clave: ¿a quién conviene entregarle estas herramientas? “Su acceso es amplio y eso no es necesariamente negativo. No se trata de dispositivos dañinos; por el contrario, ofrecen informa-

ción valiosa. El riesgo aparece cuando se usan en personas con niveles elevados de ansiedad, porque pueden resultar contraproducentes. En esos casos comienza un ciclo de preocupación por el sueño que antes no existía y esa preocupación abre la puerta al insomnio”, puntualiza.

En conclusión, cuidar la salud del sueño nunca es negativo, pero hacerlo sin los conocimientos adecuados puede ser potencialmente perjudicial. Se estima que 90 por ciento de los adultos posee algún tipo de teléfono inteligente y alrededor del 20 por ciento posee un monitor de actividad física.

Algunos consejos para dormir bien, enlistados por la neumóloga pediatra, son: mantener un adecuado consumo de antioxidantes y estado de hidratación —mínimos dos litros de agua diaria—, realizar actividad física diariamente, establecer un horario fijo para el sueño, optimizar mi cuarto para un buen descanso —oscuridad, silencio, temperatura, comodidad—, alejarme de actividades estimulantes cuando estoy cercana a la hora del descanso como dejar el celular en modo silencioso 30 minutos antes de ir a la cama, apagar el televisor y muy importante el control de las enfermedades que pudiera tener es primordial; “Si tengo rinitis, tengo que realizar lavado nasal y aplicar mis medicamentos para mantener buena higiene nasosinusal y también respirar bien durante el sueño”, concluye.



EL AUGE DE LOS WEARABLES refleja una paradoja contemporánea: cuanto más control buscamos sobre el sueño, más lejos parece estar.

VERIFICHAT

por **EL SABUESO**

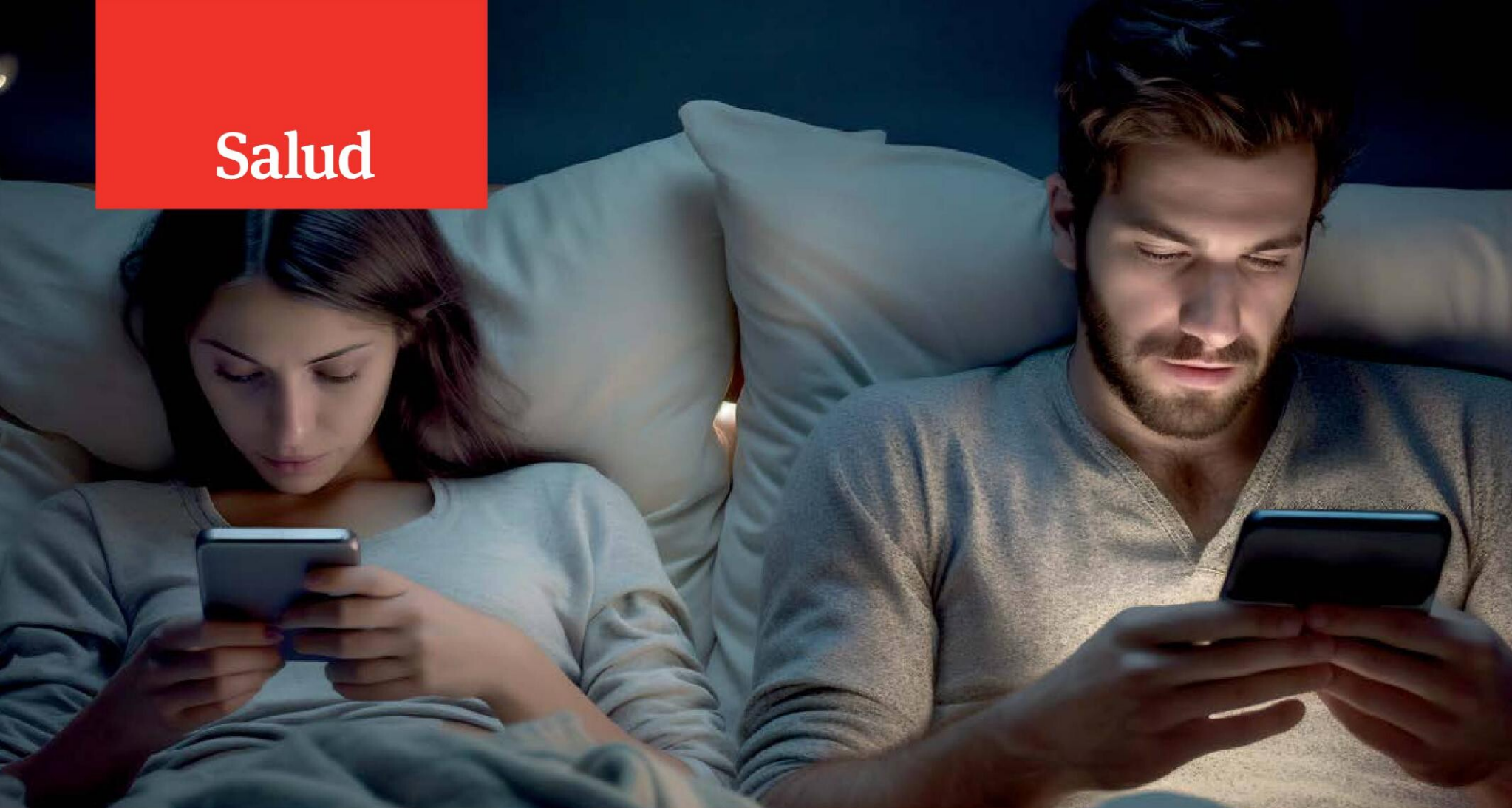


Te ayudaremos a verificar
información desde tu cel, **guau.**



Escríbenos en Whatsapp:
+1 (573) 995-3927





DORMIR CON EL TELÉFONO cerca del cuerpo, usarlo durante horas seguidas o revisarlo antes de acostarse puede afectar silenciosamente nuestra salud física y mental.

LOS PELIGROS DE LOS TELÉFONOS INTELIGENTES

Son una de las herramientas más poderosas jamás creadas. Pero su uso conlleva riesgos ocultos para la salud, especialmente cuando están pegados a nuestro cuerpo durante todo el día, todos los días.

➤ DESDE LA RADIACIÓN QUE EMITEN hasta cómo afectan nuestro sueño, nuestra concentración, nuestra postura e incluso a la piel, los teléfonos inteligentes pueden desgastar silenciosamente nuestro bienestar.

Aquí hay una lista de verificación simple, respaldada por la ciencia, para reducir los riesgos sin renunciar a tu teléfono:

POR
**JESSICA
NASSER**

1. Exposición a la radiación (RF-EMF)

Los teléfonos inteligentes emiten campos electromagnéticos de radiofrecuencia (RF-EMF), un tipo de radiación no ionizante. La exposición a corto y a largo plazo (como sostener un teléfono en la cabeza durante una llamada) puede conllevar riesgos para la salud.

En 2011, la Organización Mundial de la Salud (OMS) clasificó los cam-

pos electromagnéticos de RF como “posiblemente cancerígenos para los seres humanos”. Algunos estudios en animales encontraron un leve aumento en los tumores cerebrales tras una exposición prolongada. Se están realizando estudios en humanos, pero definitivamente debes tener cuidado.

Formas sencillas de reducir el riesgo de radiación: Usar el altavoz o audífonos con cable (no Bluetooth) para las llamadas; enviar mensajes de texto en lugar de llamarm, cuando sea posible; no guardes tu teléfono en la bolsa del pantalón, y mantén tu teléfono a varios metros de distancia mientras duermes, lo mejor es ponerlo en modo avión.

FOTO: ADOBE STOCK

2. Interrupción de la luz azul

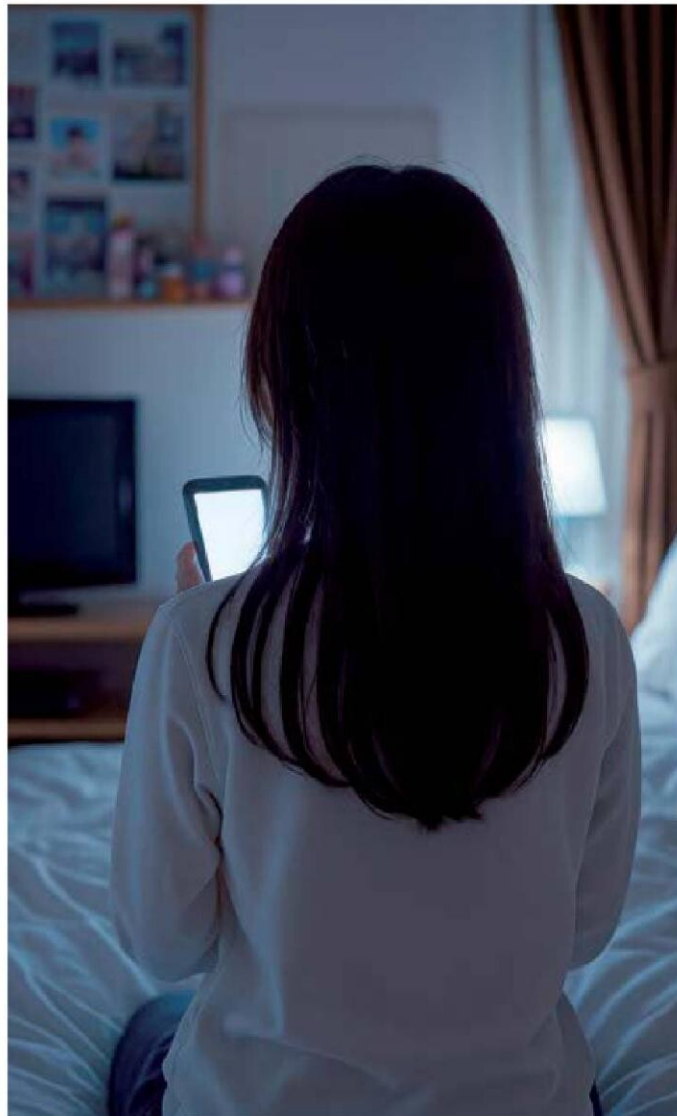
Las pantallas de los teléfonos inteligentes emiten luz azul, que interfiere con la melatonina (la hormona natural del sueño) e interrumpe el ciclo de sueño-vigilia del cuerpo. La luz azul durante la noche puede reducir la melatonina hasta en un 85 por ciento, lo que dificulta conciliar el sueño y reduce la calidad del mismo. Dormir mal aumenta el riesgo de fatiga, aumento de peso, depresión y enfermedades crónicas.

Formas sencillas de proteger tu sueño: Activar el turno de noche (iPhone) o el modo nocturno (Android); instalar aplicaciones de filtro de luz azul como f.lux o Twilight; evitar las pantallas 1 o 2 horas antes de acostarse, y utilizar gafas que bloqueen la luz azul de color ámbar por la noche.

3. Adicción a la pantalla y fatiga mental

Los teléfonos inteligentes están diseñados para activar la dopamina, la sustancia química que produce bienestar en el cerebro, lo que puede provocar hábitos de control, desplazamientos interminables y fatiga mental. El uso excesivo de las pantallas está relacionado con la ansiedad, la reducción de la capacidad de atención, la confusión mental e incluso con los síntomas de adicción. Muchas aplicaciones están diseñadas para resultar neurológicamente irresistibles.

Formas sencillas de recuperar el control: Desactivar notificaciones no esenciales; eliminar aplicaciones adictivas de tu pantalla de inicio; intentar usar el modo de escala de grises (hace que su teléfono sea menos estimulante); programar horarios sin teléfono todos los días, y tomar un día de “desintoxicación digital” semanalmente.



LOS TELÉFONOS INTELIGENTES están diseñados para acompañarnos todo el día, pero pequeños cambios —como alejarlo al dormir— pueden marcar una diferencia en nuestro bienestar.

El uso cotidiano del teléfono inteligente puede parecer inofensivo, pero su impacto en la salud puede ser mayor de lo que imaginamos.

4. Exposición química de los teléfonos

Los teléfonos inteligentes son imanes para la suciedad, las bacterias e incluso para sustancias químicas

que alteran las hormonas, que a menudo terminan en la piel y las manos. Los teléfonos pueden transportar más bacterias que el asiento de un inodoro. Algunos estuches y pantallas pueden contener ftalatos y retardantes de llama, disruptores endocrinos que interfieren con las hormonas.

Formas sencillas de reducir la exposición a sustancias tóxicas: Limpia tu teléfono diariamente y utiliza fundas de teléfono naturales o no tóxicas.

5. Problemas de postura y confusión mental

Ver el teléfono durante horas al día tensa la columna y reduce el flujo de oxígeno al cerebro, lo que provoca “cuello tecnológico”, tensión y fatiga cognitiva.

Formas sencillas de protegerte: Sostén tu teléfono a la altura de los ojos; utiliza funciones de voz a texto para reducir la escritura; tomar descansos para estirarse cada 20 a 30 minutos, puedes fortalecer tu cuello y la parte superior de la espalda con ejercicios ligeros de resistencia.

El teléfono puede ser una herramienta increíble por lo que no pretendemos que dejes de utilizarlo, pero es importante reconocer que también puede representar una pérdida sutil de energía, concentración, sueño y salud a largo plazo. Busca un equilibrio entre utilizarlo y descansar para que te mantengas en control de tu salud física y mental. **N**

→ **Jessica Nasser** es licenciada en nutrición clínica por la Universidad Anáhuac, certificada como entrenadora personal por la World Fitness Association y diplomada en nutrición vegetariana por el Instituto de Ciencias de Nutrición y Salud de España. Los puntos de vista expresados en este artículo son responsabilidad de la autora.



EL MODELO DE HEALTH4LIFE propone un trabajo conjunto entre personal médico, psicología, nutrición y coaching.

DEL DIAGNÓSTICO A LA ACCIÓN: EL *CHECKUPES* SOLO EL PRIMER PASO

Un chequeo puede detectar riesgos, pero sin seguimiento los esfuerzos se pierden. Frente a la temporada de propósitos de inicio de año, Health4Life propone un modelo que integra evaluación, acompañamiento y planes personalizados.

MEJORAR LA SALUD SUELE ser el propósito de muchas personas a medida que se acerca el año nuevo. Pero pasar de la intención a los hechos no siempre se puede lograr en buena medida porque a veces no se sabe ni por dónde comenzar ni qué pasos seguir.

Tania Zertuche Maldonado, Directora de Bienestar y Prevención

de TecSalud y Directora de Health4Life, explica que para hacer realidad este tipo de propósitos se requiere saber realmente cómo estoy o qué tengo que mejorar”, señala.

El tercer error frecuente es la idea sin base de existe un padecimiento grave que atender. Zertuche lo resume así: “Sentir que va a ser muy difícil, lo sobredimensionamos y no lo queremos voltear a ver”.

DE CHEQUEOS ANUALES AL DIAGNÓSTICO INTEGRAL

HEALTH4LIFE PLANTEA UN MODELO que va más allá de agendar un checkup. Zertuche explica que un diagnóstico completo es el punto de partida, ya que permite tomar decisiones informadas. Para ello, describe estudios clave según la edad y los riesgos conocidos.

Un ejemplo es el cáncer de colon. “Ya sabemos que a partir de los 45 años de edad nosotros tenemos que estar haciendo un tamizaje de cáncer de colon”, indica. Para ello pueden emplearse desde colonoscopías cada diez años hasta estudios anuales de sangre oculta en heces mediante inmunoquímica. El objetivo es identificar lesiones tempranas: “Si yo detecto un pólipo a tiempo, la enfermedad no sucede”.

En el cáncer de mama, la doctora expone una lógica similar. “A partir de los 40 años nosotros debemos estarnos haciendo una mamografía, una lesión temprana va a cambiar completamente el pronóstico de la enfermedad”. La prevención también incluye enfermedades cardiometabólicas. La doctora recuerda que la presión arterial alta no da síntomas.

Otros estudios indispensables incluyen perfil de lípidos, glucosa, examen general de orina, perfil tiroideo, estudios de cáncer de pulmón en personas con tabaquismo prolongado y pruebas de esfuerzo a partir de los 40 años. Su planteamiento es claro: la prevención funciona si el

La prevención funciona si el diagnóstico se hace temprano y de forma sistemática.

FOTO: CORTESÍA

diagnóstico se hace temprano y de forma sistemática

MÁS ALLÁ DE LOS EXÁMENES MÉDICOS

PARA HEALTH4LIFE, EL BIENESTAR NO puede reducirse a resultados de laboratorio. Zertuche insiste en que el acompañamiento también debe abordar emociones, propósito personal, calidad del sueño, ejercicio y nutrición.

“Queremos que la persona haga una reflexión de la parte emocional, de la parte espiritual, de la parte de propósito, de la parte de movimiento y ejercicio, de la parte nutricional”, señala. No se trata de abarcarlo todo al mismo tiempo, sino de identificar prioridades reales y posibles de ejecutar.

Un ejemplo es el sueño. La especialista afirma que si una persona tiene apnea del sueño o ronquidos severos, difícilmente podrá sostener rutinas de ejercicio o alimentación saludable: “Si esa persona está durmiendo muy mal, durante el día se siente fatigado y como está fatigado, busca alimentos fáciles de digerir”.

Esta visión integral busca que el paciente no salga de la consulta con recomendaciones genéricas. “Si nos vamos de la consulta y quedamos igual, sabemos que hay un problema, pero no sabemos qué sigue”, comenta.

CAMBIOS SOSTENIBLES, LA CLAVE

UNO DE LOS PUNTOS MÁS RELEVANTES del modelo es la sostenibilidad. Zertuche lo explica de manera directa: “Trato de que los pacientes no se vayan con hábitos que digan ‘esto no va a ser sostenible’”. Cambios drásticos que duran dos semanas no generan resultados de largo plazo, por lo que el enfoque está en metas peque-



TANIA ZERTUCHE MALDONADO, Directora de Bienestar y Prevención de TecSalud y líder de Health4Life

Valorar la vida cotidiana se vuelve un motor importante cuando la salud se ve amenazada.

ñas, medibles y realistas.

La doctora insiste en que la paciencia es fundamental: “No queramos cambiar completamente nuestra salud si a lo mejor tenemos 45 años haciendo hábitos de una misma manera, va a tomar tiempo y no hay que desesperarse”.

El objetivo es que las personas no se enfoquen solo en el peso o en los números del laboratorio, sino en cómo se sienten día a día: “Para la persona es muy importante que esté recibiendo retroalimentación constante de bienestar, eso es lo que le va a ayudar a seguir adelante en el camino.

PLAN PERSONALIZADO Y REAL

EL MODELO DE HEALTH4LIFE PROPONE un trabajo conjunto entre personal médico, psicología, nutrición y *coaching*.

No todas las personas viven lo mismo y eso modifica lo que es posible hacer. La doctora da un ejemplo claro: “Va a ser bien diferente dar una recomendación de ejercicio a alguien que se tiene que levantar a las 4:40 de la mañana a alguien que se puede levantar a las siete y media”.

Health4Life también plantea un seguimiento longitudinal. Zertuche describe este proceso así: “Es una corresponsabilidad, el equipo está también atrás del paciente, ‘¿cómo vas?, toca consulta’, alguien me está vigilando, me está cuidando”.

Esto incrementa la adherencia a los tratamientos, según su experiencia: algunas personas cambian su vida por completo, otras logran mejoras parciales y algunas no hacen modificaciones. Pero incluso para quienes avanzan poco, el seguimiento evita retrocesos.

LA MOTIVACIÓN: POR QUÉ QUEREMOS CUIDARNOS

ZERTUCHE RECONOCE QUE UN PUNTO clave es entender la motivación personal. “Yo siempre pregunto: ¿qué es lo que te motiva?, ¿por qué quieres mejorar tu salud? Realmente qué sientes que te va a doler muchísimo si lo pierdes”, afirma.

Valorar la vida cotidiana —trabajar, convivir, moverse sin dolor— se vuelve un motor importante cuando la salud se ve amenazada. “No apreciamos el milagro de estar aquí vivos trabajando, el día que no pueda ir a trabajar porque tengo una enfermedad, ahí voy a decir qué importante era para mí”, sentencia. **N**



Científicos revelan la cantidad ideal de plantas en maceta para el bienestar

Un nuevo estudio indica que la naturaleza interior no siempre reduce el estrés: existe una “dosis ideal” de plantas para potenciar el bienestar y excederla puede resultar contraproducente.

FOTO: CORTESÍA



NO ES SOLO PONER VERDE: la conexión emocional con la naturaleza determina los beneficios.

➤ INVESTIGADORES HAN REVELADO la cantidad ideal de plantas en maceta para nuestro bienestar, y su análisis los sorprendió al descubrir que “demasiada” naturaleza decorativa puede, en realidad, perjudicar la salud mental en lugar de ayudarla.

El equipo de la Universidad de Stanford, en California, desarrolló un nuevo método para cuantificar distintas “dosis” de vegetación y de materiales de madera, y lo aplicó en una oficina simulada para analizar el efecto de la naturaleza interior en el bienestar físico y mental de las personas.

Mientras que unas cuantas plantas y una ventana con vista a los árboles mejoraron la percepción de restaura-

POR
HANNAH
MILLINGTON

ción y el sentido de pertenencia de los participantes, estos se estresaban cuando la vegetación en la oficina se volvía más abundante, según los investigadores.

“No me lo esperaba para nada”, dijo en un comunicado la autora del estudio y especialista en ingeniería civil Eva Bianchi. “Alrededor del 60 por ciento de la vegetación y la madera totales provocaron el mayor aumento de estrés, lo cual contradice estudios previos”.

Aunque investigaciones anteriores sugerían que la naturaleza interior, como las plantas, reduce el estrés (una conclusión no necesariamente errónea), estos estudios comparaban la reacción de los participantes a espacios con naturaleza versus sin ella, o se basaban en niveles subjetivos de vegetación.

“Existe una enorme cantidad de literatura, pero no podemos sintetizarla porque nadie usa los mismos métodos”, explicó en un comunicado la coautora del artículo, la profesora Sarah Billington.

Para ayudar a evaluar la respuesta a diferentes dosis de naturaleza interior, el equipo desarrolló un software llamado *Nature View Potential*, que calcula cuánta naturaleza se ve, en promedio, dentro de un espacio determinado.

Usando esta herramienta, junto con software de modelado 3D, diseñaron 11 salas de reuniones digitales

La dosis perfecta es de 20 por ciento de vegetación: suficiente para restaurar la calma y elevar el sentido de pertenencia.

Con 17 plantas y una ventana con vista a los árboles, los participantes mostraron la mayor reducción de estrés.

con distintos niveles de madera, vegetación y vistas naturales a través de ventanas.

Los investigadores reclutaron a 412 participantes; a cada uno se le asignó una de las salas virtuales y se le pidió que imaginara que ese era su nuevo lugar de trabajo, donde realizarían tareas de desarrollo profesional.

Luego, el equipo se dispuso a estresar a los participantes, con el fin de determinar si las características naturales de las salas ayudaban a aliviar ese estrés o no.

Después de haber respondido cuestionarios iniciales para medir su bienestar, los participantes realizaron tareas que incluían anagramas difíciles y contar de 1,022 hacia atrás en intervalos de 13.

“Les dije que habían obtenido una puntuación por debajo del promedio y que no iban a recibir pago”, comentó Bianchi, quien buscaba incrementar la presión antes de que respondieran nuevamente el cuestionario. (¡Al final, todos los participantes sí recibieron el pago!)

El análisis reveló que una dosis de vegetación de alrededor del 20 por ciento produjo los resultados más fuertes en la restauración de la calma y el sentido de pertenencia.

“En nuestra sala de 13 metros cuadrados, esta dosis equivalía a 17 plantas y una ventana con vista a las copas de los árboles”, dijo Bianchi a *Newsweek*.



EL HALLAZGO podría transformar el diseño de oficinas, escuelas, hospitales y viviendas en zonas urbanas.

“Cualquier cantidad de naturaleza ayuda, pero si realmente quieres ver una mejora, debes llegar a aproximadamente ese valor”, afirmó Billington.

En contraste, las salas virtuales con mayor naturaleza —al 60 por ciento llenas de plantas, muros vivos y techos de madera— generaron un aumento del estrés entre los participantes.

Demasiada naturaleza podría hacer que las personas se sientan abrumadas en espacios interiores, sugieren los investigadores.

Algunos participantes incluso escribieron “demasiadas plantas” y “probablemente una pesadilla intentar hacer cualquier cosa ahí”. Mientras tanto, los muebles y elementos de madera, por sí solos, no parecían tener efecto sobre las medidas de bienestar. (El equipo señala, sin embargo, que esto podría deberse a que la madera digital del estudio no era lo suficientemente realista, ya que estudios previos sí mostraron efectos).

Además de la relación dependiente de la dosis, los investigadores informan que la sensación de “conexión” con la naturaleza parece ser clave

Al alcanzar el 60 por ciento de naturaleza interior, el estrés se dispara: “demasiadas plantas” abruman.

para experimentar beneficios de bienestar derivados de la vegetación interior.

“No se trata solo de poner un montón de naturaleza en el espacio”, dijo Bianchi. “Hay que asegurarse de que la naturaleza que incorporas realmente haga que los ocupantes se sientan conectados con ella”.

Los autores reconocen que la cantidad necesaria de naturaleza dependerá, en última instancia, del tipo de espacio que se analice y de los elementos de bienestar que se busquen en ese entorno.

“Sin embargo, con los resultados del presente estudio, parece que una dosis del 20 por ciento de vegetación puede maximizar el sentido de pertenencia, la fascinación, la sensación de

escape y la amplitud, al tiempo que limita la reducción de la coherencia y la activación positiva”, escribieron en el artículo.

Además de proporcionar una guía para los ocupantes, esperan que sus hallazgos también aporten recomendaciones de diseño para viviendas, escuelas, oficinas y hospitales. “En un mundo cada vez más urbanizado, más investigaciones, especialmente el trabajo de campo, sobre dosis de naturaleza interior y bienestar serán esenciales”.

“La vegetación interior es beneficiosa para muchos aspectos del bienestar, como el sentido de pertenencia y la restauración”, dijo Bianchi a *Newsweek*. “Para estos resultados, no hubo una cantidad de naturaleza que tuviera un impacto negativo. Para el estrés, en cambio, cantidades muy grandes pueden resultar perjudiciales, como vimos en nuestro estudio. Sin embargo, como se puede ver en nuestro artículo, el ambiente que causaba estrés tenía una cantidad particularmente alta de naturaleza, algo poco común en la mayoría de los espacios interiores”. **N**

LA SEGURIDAD TIENE NOMBRE ES



CHOCLO INDESTRUCTIBLE
SUELA ANTIDERRAPANTE



BOTA WESTERN CAFÉ
PUNTERA DIELÉCTRICA



BORCEGUÍ RENOVADO CAFÉ
SISTEMA CONFORT SUPREME



www.tenpac.com  @tenpac_oficial  Botas TenPac

Revistas.PeruRadio.net.pe



EXPORT

Juntas camb

SAN FRANCISCO DEL RINCÓN
GUANAJUATO



GUANAJUATO
GOBIERNO DE LA GENTE

A woman with long brown hair, wearing a dark green cowboy hat, a yellow and blue vertically striped long-sleeved shirt, and blue jeans with a brown leather belt, is shown in profile. She is looking out over a vast, open landscape with rolling hills and a blue sky with scattered clouds. The overall mood is serene and nostalgic.

ADORAS

ando vidas.

OKLAHOMA
OKLAHOMA

0 COFOce®

El viaje interior de una periodista con **miedo** a salir de casa

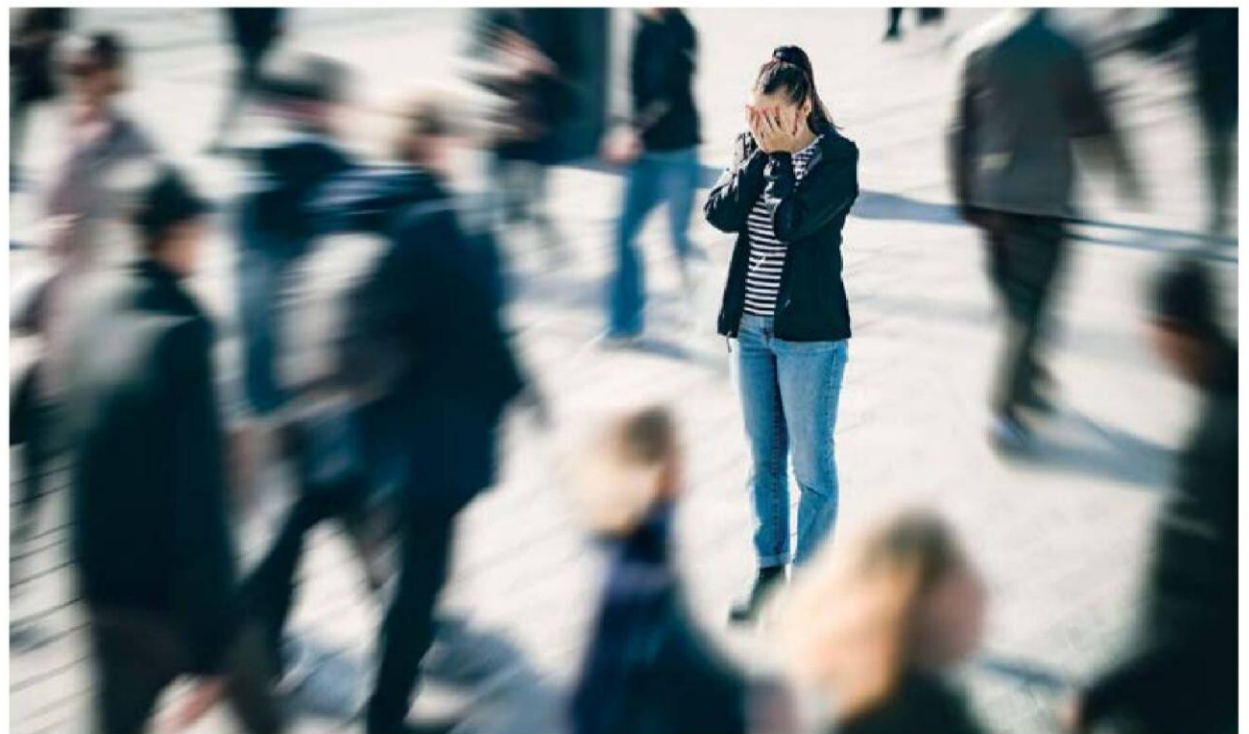
Tras años de ataques de pánico, silencios y evasiones, una joven reportera encontró en la terapia, el oficio y la disciplina una forma de volver al mundo sin sentir que el mundo la devoraba.

➤ LAS ARRUGAS ALREDEDOR DE los ojos de Julieta se marcan como cicatrices cuando cierra los párpados con fuerza. Son las líneas del insomnio, las huellas de otra noche en vela. Su mano presiona el pecho mientras el aire escapa entre cortado de sus labios. La libreta de apuntes descansa en su bolso, junto a la grabadora; toma un vaso de agua, deja que un trago recorra su garganta y suelta un respiro largo... Solo tiene dos minutos para salir de casa, a pesar de que su cuerpo pide quedarse adentro, a salvo, en silencio.

Siente cómo se aproxima ese visitante indeseado que conoce tan bien: un ataque de pánico. “No hay tiempo para esto”, se dice. Afuera la espera una cobertura, una historia por contar, el oficio que eligió a pesar de todo. Es periodista y vive con agorafobia.

En realidad, Julieta no es su nombre, pero lo escogió para este testimonio por una razón: significa “fuerte de raíz”, una fortaleza autoimpuesta mientras su propio organismo parece conspirar contra ella. Además, porque sigue siendo un asunto des-

POR
**KENIA HERNÁNDEZ
RIVERA**



LA AGORAFOBIA es un tipo de trastorno de ansiedad que implica tener miedo y evitar lugares o situaciones que podría provocar pánico.

conocido para muchos, apenas 2 por ciento de la población la padece cada año, según los Manuales MSD, un referente médico desde 1899.

EL DÍA QUE EL MUNDO SE VOLVIÓ DEMASIADO GRANDE

JULIETA TENÍA 16 AÑOS CUANDO EL mundo se volvió amenazante. Fue en un supermercado. Llegaron ma-

reos, manos temblorosas, dolor en el pecho, inestabilidad, visión borrosa. En ese entonces quiso correr, huir de ese espacio abierto y concurrido. Temerosa por preocupar a sus padres, calló durante largo tiempo; su hermana había sido la única testigo.

Desconocía si esos síntomas eran parte de alguna enfermedad, si le

pasaba a alguien más o si era la única. Su decisión fue simple: no volver. Si tenía que ir al supermercado inventaba mucha tarea o fingía estar cansada. Así estuvo hasta los 20 años.

En 2017, ya en la universidad, buscó algún referente, periodistas con síntomas como los suyos. Se encontró con un artículo de BBC: “La agorafobia no me define: cómo una mujer que teme salir de su casa logra recorrer el mundo”. Lo anterior le trajo un alivio instantáneo. La protagonista de la historia era Jacqui Kenny, una mujer de 43 años apasionada a la fotografía, pero con temor a salir de su hogar. Bajo el nombre de “*Agoraphobic Traveller*”, abrió una cuenta en Instagram para compartir sus lugares favoritos: monjas en Perú, bloques de apartamentos en Rusia, niños que corren en el desierto de Atacama, entre otras imágenes desde Google Earth.

Después de leer el artículo, Julieta se dio cuenta de algo: puedes encontrar una forma de vivir tus pasiones a pesar del temor, aunque todavía no sabía si realmente compartía ese diagnóstico. Decidió ir un paso más allá que Kenny, quien en su momento fue inspiración: acudir a terapia. A los 21 años llegó el diagnóstico oficial: trastorno de ansiedad generalizada (TAG) y agorafobia. Con la noticia llegó la calma.

UN DIAGNÓSTICO NO DEBE PARALIZAR

DE ACUERDO CON ANGÉLICA ARIADNA Stephania Muñoz Zimbrón, psicóloga clínica con enfoque humanista, la agorafobia es un tipo de trastorno de ansiedad que implica tener miedo y evitar lugares o situaciones que podría provocar pánico y sensación de estar atrapado, indefenso o avergonzado, por ejemplo, al usar el trans-

porte público, estar en espacios abiertos o cerrados, hacer fila, o ir al cine.

La mayoría de las personas con agorafobia la desarrollan luego de tener uno o más ataques de pánico. La preocupación por tener otro episodio las lleva a evitar los lugares donde probablemente volverían a experimentarlo. El miedo puede ser tan abrumador que incluso algunos son incapaces de salir de su hogar. El ataque de pánico puede incluir síntomas devastadores: frecuencia cardíaca acelerada, dificultad para respirar, sudoración excesiva, escalofríos, malestar estomacal o diarrea, miedo a morir y sensación de pérdida de control.

Recibir un resultado de ansiedad proporciona tranquilidad al confirmar que los síntomas son reales.

“El cerebro funciona mediante sinapsis, la conexión neuronal que transmite señales eléctricas. Este proceso genera serotonina, conocida como la ‘hormona de la felicidad’, también un neurotransmisor. Cuando las conexiones neuronales fallan, disminuye la producción de este, que desencadena depresión, estrés y, en casos avanzados, ataques de pánico”, explica Muñoz Zimbrón en entrevista con *NW Noticias*.

Los profesionales utilizan el DSM-5 para diagnosticar. El manual contiene criterios específicos basados en síntomas físicos, emocionales y conductuales del paciente. El tratamiento varía según la intensidad. Algunos individuos gestionan su ansiedad mediante ejercicios de respiración, práctica deportiva, modificaciones alimentarias y terapia psicológica. Quienes presentan manifestaciones más agudas requieren medicación, siempre combinada con terapia.

La psicóloga sostiene que un diagnóstico no debe etiquetar ni paralizar. Recibir un resultado de ansiedad proporciona tranquilidad al confirmar que los síntomas son reales y no producto de la imagi-

nación. Esta certeza elimina la sensación de “estar volviéndose loco”.

EL ESTUCHE DE ALIVIO

ACTUALMENTE JULIETA ACUDE A TERAPIA psicológica con enfoque humanista. Su “estuche de alivio” incluye correr varios kilómetros a la semana, practicar Body Combat —un entrenamiento cardiovascular de alta intensidad inspirado en artes marciales—, escuchar música tranquila, avisar a su familia cuando tiene un día difícil y anotar todos sus síntomas y progresos en una libreta.

En caso de presentar un ataque de pánico, ahora sabe cómo actuar. La agorafobia no desaparecerá. Aprendió a convivir con el miedo sin obedecerlo. A caminar aun cuando sus piernas tiemblan. Con casi 30 años trabaja en una editorial; acude a su oficina y a las ruedas de prensa, hasta a los *chacaleos*, donde los periodistas se abalanzan con preguntas urgentes. Lleva como mantra las palabras de Henry Anatole Grunwald, periodista y diplomático estadounidense: “El periodismo jamás puede callar; esa es su mayor virtud y su mayor defecto. Debe hablar y hablar de inmediato...”.

Hoy puede escribir una nota con el ruido de la redacción como música de fondo; sonríe, no por haber vencido al miedo, sino por haberlo enfrentado hasta convertirlo en un compañero silencioso que ya no dicta sus pasos. Gracias a la ayuda de un profesional, de sus seres queridos, amistades y de ella misma, ha logrado enormes avances. Ha entrevistado a muchos personajes: exgobernadores de México, líderes nacionales de partidos políticos, escritores de la talla de Guillermo Arriaga (*Salvar el fuego*) y John Boyne (*El niño con el pijama de rayas*), actores de teatro... Nada de eso le ha impedido su “viejo conocido”. **N**



HOMBRE LATINO MUESTRA APOYO A TRUMP en una protesta en Austin tras la victoria electoral de Biden en 2020.

CERRAR LA PUERTA DESPUÉS DE ENTRAR: EL ESPEJO

En Estados Unidos, miles de migrantes y descendientes de inmigrantes respaldan hoy discursos que los excluyen. Entre el miedo a ser rechazados, la necesidad de pertenecer y la fuerza de la desinformación, muchos terminan defendiendo políticas que criminalizan su propia identidad.

FOTO: SERGIO FLORES / AFP

➤ NADAR A CONTRACORRIENTE siempre es difícil: el río te empuja en la dirección opuesta y desafiarlo es un acto de valentía que inevitablemente hace que todos te miren. Por eso, quienes necesitan pasar desapercibidos suelen simplemente dejarse llevar. Así funciona hoy el discurso antiinmigrante: una narrativa que excluye a quienes llaman la atención, ya sea porque alzan la voz, por su color de piel o por el idioma que hablan.

En la actualidad, protestar contra las políticas excluyentes conlleva un alto riesgo. Quienes las desafían se arriesgan a ser discriminados y, en el peor de los casos, incluso a ser expulsados de la sociedad de la que buscan formar parte. Por ello, muchos encuentran refugio al unirse a esos grupos que los rechazan: repetir el mismo discurso con la esperanza de que los vean como iguales. Surge entonces la pregunta: ¿qué pasó para que existan tantos migrantes que apoyan a líderes que los rechazan abiertamente?

Jensy Manchado es un joven latinoamericano y ciudadano estadounidense que forma parte de una comunidad que representa a más de 68 millones de latinos que viven en Estados Unidos. Cuando escuchó por primera vez el discurso de “*Make America Great Again*” (MAGA), encontró en él la oportunidad de reforzar su identidad. En 2024 votó por el candidato republicano Donald Trump, quien lanzaba comentarios abiertamente racistas contra todos sus compatriotas hispanoamericanos. Pero lejos de que los insultos lo espantaran, reforzaron su compromiso con el movimiento. Cuando, en octubre de ese año, Trump insinuó en una entrevista que ciertos inmi-

POR
**EMILIO FLORES
ESCALONA**

Casi la mitad de los votantes latinos apoyó a Trump en 2024, aun cuando sus políticas criminalizan a quienes “se ven” hispanos.

grantes cometían asesinatos porque “está en sus genes”, Jensy simplemente asumió que esas palabras no lo incluían; que él pertenecía a una categoría distinta.

Pocos meses después, cuando finalmente Trump ganó las elecciones presidenciales de Estados Unidos, Manchado se enfrentó a la realidad. Agentes del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas, ICE por sus siglas en inglés, envalentonados por las nuevas políticas, interceptaron su auto y lo arrestaron con violencia. “¡Suelta las llaves!”, le gritaron antes de que pudiera presentar su identificación como ciudadano estadounidense. Fue en ese instante cuando presenció en carne propia las palabras racistas que antes solo escuchaba en la televisión. Este y otros testimonios describen estas deportaciones como la prueba de que el color de la piel y el acento son

Especialistas explican que muchos migrantes replican discursos xenófobos para sentirse aceptados por una sociedad que no los reconoce del todo.

los únicos parámetros que importan para las políticas antimigrantes.

“Realmente están siguiendo a los latinos, a los que nos vemos hispanos”, dijo días después en una entrevista con Noticias Telemundo. “No están persiguiendo a los criminales ni investigando. Te ves hispano y asumen que eres ilegal, que eres un criminal. Y no es así. No todos los hispanos somos criminales, ni todos los indocumentados tampoco”. A los agentes eso no les importó. No hicieron preguntas, no investigaron, no le pidieron papeles y mucho menos lo escucharon: solamente se fijaron en que su apariencia encajara con la imagen del “intruso” que define la narrativa trumpista. Ese es el sistema al que muchos latinos le dieron su voto en 2024. Uno que hoy actúa en su contra.

Si el caso de Jensy Manchado fuera aislado, no sería más que una noticia peculiar. Pero la realidad es que es una situación tan común que se repite en miles de migrantes o hijos de inmigrantes. Según el Pew Research Center, cerca del 48 por ciento de los votantes de origen latino apoyaron a Trump en 2024, una cifra significativamente mayor que el 36 por ciento que lo respaldó en 2020.

Este fenómeno va más allá de un voto o de una postura política; más bien, representa el deseo desesperado de integrarse socialmente en una comunidad abiertamente xenófoba. Estas protestas antiinmigrantes, organizadas por migrantes, surgen de una motivación que trasciende fronteras: la necesidad de pertenecer a una sociedad que aparenta apertura siempre y cuando sacrifiques tu origen, a tus compatriotas y, a veces, tu propia historia. El doctor Javier Urbano Reyes, uno de los especialistas en migración más reconocidos del país, lo descri-

be como una promesa vacía, incluso como una ilusión. Así lo explica:

“No se trata de que ellos lo vean como un proceso que atenta contra ellos, sino más bien que, al votar por quienes no quieren migración, sienten que se están integrando a la sociedad. Entonces dejan afuera a aquellos que aún no han llegado a la frontera, que están por entrar a la frontera o que recientemente acaban de entrar. Por lo tanto, es una evasión. (...) Esa es la explicación más importante de cómo se da este fenómeno a nivel mundial”.

En otras palabras, repetir un discurso que excluye da la falsa sensación de estar del lado “correcto” del río, aunque la corriente, igual que en la historia de Jency, no distinga ideas, sino apariencias.

Un caso popular es el de Pedro Víctor García, quien llegó a Estados Unidos desde Cuba en 1962, sin visa. Como muchos cubanos de ese periodo, fue detenido y estuvo a punto de ser deportado. Hoy, muchas décadas después, su nieto, Marco Rubio, ocupa uno de los cargos más poderosos del país como secretario de Estado en la administración de Trump. Desde el poder, Rubio impulsa una de las políticas migratorias más duras —y consideradas por expertos también una de las más crueles— de la historia reciente. Una que, irónicamente, habría impedido que su propio abuelo pusiera un pie en el país que ahora considera su hogar.

En una entrevista de 2012 con Jorge Ramos, este le preguntó si no era hipócrita negarles a miles de familias la misma oportunidad que sí tuvo su abuelo. Rubio simplemente respondió: “Los tiempos han cambiado; las políticas también deberían”.

En pleno 2025 Marco Rubio no se presenta como descendiente de



PROTESTAS EN LOS ÁNGELES CONTRA TRUMP y sus redadas migratorias, en las que manifestantes se enfrentan a la policía durante la marcha “No Kings Day” en 2025.

Los casos como el de Jency Manchado muestran que el color de la piel pesa más que la ciudadanía ante políticas de persecución.

un migrante que salió victorioso de un sistema que no lo incluía, sino como el líder de un movimiento que rechaza a quienes se encuentran en la misma posición vulnerable en la que alguna vez estuvo su abuelo. “Las votaciones en el mundo en contra de inmigrantes hechas por inmigrantes tienen que ver con un tema de querer cerrar la puerta porque quieren ser los últimos que entran”, concluye Urbano sobre los migrantes que rechazan su pasado.

Meses después de la detención de Jency, se desconoce si dejó de apoyar las políticas migratorias de Trump.

No ha dado más declaraciones. Lo lógico sería pensar que actualmente protestaría contra cualquier idea discriminatoria sobre su apariencia. Sin embargo, los datos muestran que muchos apoyan o guardan silencio, ya sea por miedo a la deportación o a la exclusión social. Urbano lo resume así: “Hay dos expresiones: para quien acaba de llegar, es esconderse en las cloacas sociales y no salir; y quien ya tiene algún vínculo legal con Estados Unidos radicaliza su posición, pues no quiere ser víctima de un arresto”.

Para comprobarlo, basta con entrar a las redes sociales. “Latinos por Trump”, en Facebook, reúne a más de 25,000 usuarios que publican diariamente mensajes celebrando redadas, endurecimiento de fronteras o historias de deportación. En esos espacios digitales, quienes alguna vez fueron señalados como “el otro” ahora reproducen el mismo discurso que los excluye, con la esperanza de que señalar a migrantes con mayores desventajas los eleve

en la escala social. “Una persona que mira hacia abajo y ve que hay alguien que tiene más desventajas que él le supone una representación de un aparente progreso. (...) cuando ve a alguien más abajo, inmediatamente su instinto le dice que debe cerrar ya la puerta”, abona Javier Urbano.

Los prejuicios y las duras miradas hacia la inmigración no son nuevos, pero hoy están resurgiendo con mayor fuerza. También se explica por qué el estado de la sociedad actual actúa como el caldo de cultivo ideal para que esa estrategia política gane votos. “Si un partido afirma que la inmigración es mala en lo fiscal, es mentira; los datos lo refutan. Cuando te dicen que la inmigración invade, los datos muestran que muchos países se están cayendo demográficamente y que la inmigración es lo que renueva la pirámide poblacional. Hay muchos datos que desmontan esa narrativa, pero requieren interpretación. Una sociedad cansada, que no lee, que no quiere datos y que tiene grados de ignorancia, aceptará mejor un discurso sencillo y una solución sencilla”.

Jubilee, un canal de YouTube conocido por confrontar ideas opuestas, ilustra este fenómeno. En el episodio 1 *Progressive vs 20 Far-Right Conservatives*, con más de 14 millones de vistas, el periodista Mehdi Hasan se enfrenta a veinte votantes extremadamente conservadores. Cuando se discute el tema de la migración, una participante afirma que “los inmigrantes no son estadounidenses”. Hasan le recuerda inmediatamente que la Decimocuarta Enmienda establece que cualquier persona nacida o naturalizada en Estados Unidos es ciudadana. Ella asiente, pero segundos después confiesa: “No estoy al tanto”.



ENTREVISTADO: DOCTOR JAVIER URBANO REYES, quien ha sido coordinador de la maestría en Estudios sobre Migración y profesor e investigador del Departamento de Estudios Internacionales en la IBERO.

Esta incongruencia crece cuando admite que sus propios padres llegaron como inmigrantes y se naturalizaron: “En este momento... no acepto que los inmigrantes sean estadounidenses”, afirma. Es una frase que, como diría Urbano, no busca defender una ideología, sino proteger un lugar dentro de ella: cerrar la puerta apenas después de haber entrado.

La escena resume lo que investigadores han documentado desde hace años. El Digital Democracy Institute of the Americas (DDIA) registró más de 3,200 mensajes de desinformación sobre migración entre enero y octubre de 2024, distribuidos en 1,400 grupos públicos de WhatsApp que alcanzan a 3.4 millones de latinos. Son mensajes diseñados para no ser verificados: audios que aseguran, sin pruebas, que “los inmigrantes recibirán todos los beneficios”, cadenas con cifras falsas o frases cortadas que apelan al miedo y a la urgencia. Información instantánea para una sociedad agotada, sin tiempo ni ganas para eludir la trampa.

La sala de Jubilee, un cuarto lleno de personas repitiendo datos incorrectos mientras ignoran los veri-

ficables, no es ficción: es una prueba del desgaste social que Urbano identifica como terreno fértil para sembrar la xenofobia. La evidencia requiere reflexión; la desinformación, en cambio, solo necesita un prejuicio.

La corriente antiinmigrante avanza no porque tenga sustento, sino porque exige menos que la verdad: no requiere leer, ni contrastar, ni preguntar. Basta con repetir lo que ya se siente familiar. Para muchos migrantes, esa familiaridad ofrece una ilusión de pertenencia, pero para los líderes que capitalizan el miedo es una herramienta política.

Sin embargo, los datos, y los casos como el de Jency, muestran el costo de dejar que esa narrativa se imponga. Como advierte Javier Urbano, la única defensa real es la educación: no la académica, sino la capacidad mínima de detenerse, escuchar y comprender. En una sociedad agotada, esa es la lucha a contracorriente que define nuestro tiempo: elegir la información en lugar del miedo. Elegir evidencias en lugar de prejuicios. Y, sobre todo, elegir no cerrar la puerta justo después de cruzarla. **N**

CUANDO VIAJAR ES CUIDAR: TURISMO RESPONSABLE Y LA REINVENCION DEL LUJO

Entre manglares, ballenas y campamentos efímeros, proyectos de turismo responsable proponen una nueva forma de viajar: una que ve al turismo como una alianza entre naturaleza, comunidad y un futuro compartido.

➤ DURANTE AÑOS, EL TURISMO prometió descanso mientras dejaba cansancio. Prometió contacto con la naturaleza mientras la erosionaba. Prometió bienestar mientras encarecía la vida de quienes habitaban los destinos. Hoy, en un mundo saturado de pantallas, vuelos baratos y experiencias empaquetadas, la idea de que viajar es consumir lugares empieza a resquebrajarse.

En ese quiebre surgen proyectos que ensayan otra posibilidad: viajar como acto de cuidado. Destinos donde la pausa importa más que la velocidad; donde el lujo no está en el exceso, sino en el silencio; donde el viaje deja recursos, apren-

dizaje y futuro en lugar de basura y desgaste.

Bahía Magdalena, en Baja California Sur, es uno de esos lugares donde la naturaleza exige respeto. Aquí se sostienen proyectos que encarnan esta nueva forma de entender el turismo: conectar la economía local, la conservación ambiental y una redefinición de lo que hoy significa el lujo.

DONDE LA VIDA SE REPRODUCE

BAHÍA MAGDALENA NO ES SOLO UN paisaje espectacular: es uno de los complejos lagunares más importantes del Pacífico mexicano. Manglares, esteros y canales funcionan como criaderos naturales de peces, molus-

cos y crustáceos. Cada invierno, además, la bahía se convierte en santuario de la ballena gris, que llega desde el Ártico para parir y cuidar a sus crías en aguas tranquilas.

Este equilibrio es frágil. La presión pesquera, el cambio climático y el turismo extractivo pueden romperlo con rapidez. Por eso, cualquier proyecto que opere aquí con la pretensión de ser legítimo tiene que partir de una pregunta incómoda: ¿cómo disfrutar sin destruir?

CUANDO TU VIAJE DEJA MÁS QUE RECUERDOS

AKAMPA ES UN PROYECTO QUE, ANTE todo, se propone cambiar nuestra forma de viajar. Lo hace con cam-

POR
CAMILA SÁNCHEZ
BOLAÑO



BAHÍA MAGDALENA,
en Baja California Sur, es uno
de esos lugares donde la
naturaleza exige respeto.

pamentos temporales de lujo en entornos naturales de México. En Bahía Magdalena, su Ocean Camp propone una experiencia que combina glamping, expediciones marinas y una profunda convivencia con la comunidad local. Pero más allá de la estética —tiendas cómodas frente al mar que se mimetizan con el paisaje, cenas bajo las estrellas, pangas que navegan frente al amanecer—, el verdadero corazón del proyecto está en su modelo económico y ambiental.

“Desde el inicio entendimos que si la comunidad no gana más cuidando el lugar que explotándolo, el proyecto no tiene sentido”, explica su cofundador, Gerardo Adame. “Nuestro modelo económico está diseñado

para que proteger el ecosistema sea más rentable que destruirlo.”

Los números respaldan esa afirmación:

■ El campamento genera 15 empleos directos y más de 40 empleos indirectos, entre capitanes de panga, guías, cocineras, transportistas, artesanos y proveedores locales.

■ Más de 3 millones de pesos se invirtieron exclusivamente en mano de obra y materiales de la comunidad: madera, carpintería, herrería y construcción local.

■ De una venta anual aproximada de 15 millones de pesos, cerca

del 75 por ciento permanece en la comunidad.

“No se trata de llegar, montar algo bonito e irnos”, dice Adame. “La derrama tiene que quedarse donde ocurre el viaje. Si no, solo estás maquillando el extractivismo.”

MITIGAR EL IMPACTO

LA LÓGICA DETRÁS DEL PROYECTO ES tan sencilla como radical: derrama económica directa › empleo local › incentivos para la conservación › experiencia auténtica › turismo sostenible a largo plazo.

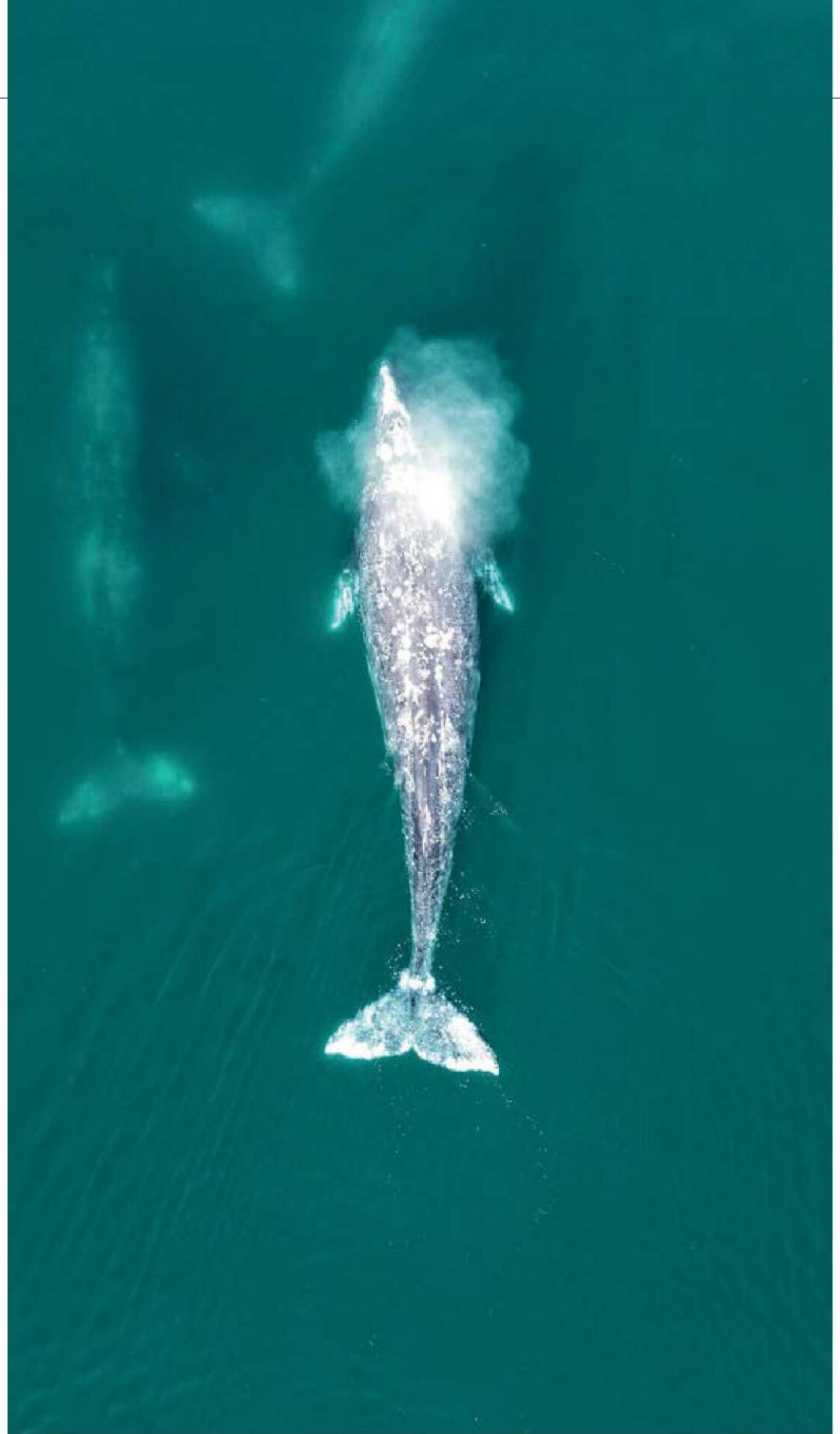
Esta fórmula se traduce en decisiones concretas que muchas veces incomodan al turismo tradicional:

Horizontes

grupos pequeños, límites de visitantes, infraestructura ligera y desmontable y un ritmo lento. Las tiendas —Jupes— no tienen cimentación fija. Todo el campamento es desmontable, lo que permite que el ecosistema respire fuera de temporada. No hay pavimento, ni estructuras invasivas, ni iluminación que rompa el ciclo nocturno del lugar. “El campamento no le gana tierra al desierto ni al manglar”, explica Adame. “Está ahí solo un tiempo y luego desaparece.”

Parte de la honestidad del proyecto consiste en reconocer que todo turismo genera impacto, incluso el más bien intencionado. La diferencia está en cómo se mitiga y en qué tan transparente se es al respecto. En Bahía Magdalena, Akampa ha implementado distintas estrategias para mitigar su impacto ambiental y social: reduce su huella de carbono mediante el uso de energía solar con baterías EcoFlow, el transporte compartido de huéspedes y la compensación local a través de granjas de ostiones regenerativas; gestiona los residuos con una política estricta de *Leave No Trace*, el uso de biodigestores, productos biodegradables y la educación constante de quienes visitan el campamento; cuida el consumo de agua mediante duchas de bajo flujo, sistemas de biodigestión y concientización sobre la escasez del recurso; controla el ruido y la contaminación lumínica con iluminación cálida y regulada, además de promover el silencio nocturno; y prioriza el impacto cultural positivo a través de la capacitación y el empleo local, la colaboración con guías comunitarios y la integración de gastronomía y productos de la región.

“Todavía tenemos pendientes”, admite Adame. “La meta es clara: ser



EN BAHÍA MAGDALENA, cada encuentro con una ballena es un recordatorio de la vida en movimiento.

un proyecto 100 por ciento regenerativo en 2032.” La clave aquí no es la perfección, sino el compromiso sostenido.

REDEFINIR EL LUJO

QUIZÁ LA TRANSFORMACIÓN MÁS PROFUNDA que proponen este tipo de proyectos no es logística ni económica, sino simbólica: cambiar la idea de

lo que es lujo. Durante décadas, el lujo estuvo asociado a la sobreabundancia: metros cuadrados, albercas infinitas, aire acondicionado a todo volumen, comida importada, wifi permanente. En Bahía Magdalena, esa lógica se invierte.

El lujo es despertar al sonido del mar. Subirse a una panga al amanecer. Escuchar a un biólogo explicar



TODO EL CAMPAMENTO ES DESMONTABLE, lo que permite que el ecosistema respire fuera de temporada.

el comportamiento de una ballena. Pasar horas sin sacar el celular porque resulta innecesario. Comer pescado fresco preparado por manos locales. Dormir bajo un cielo estrellado. “Hoy, el mayor lujo para muchos de nuestros huéspedes es no estar disponibles”, dice Adame. “Poder pausar sin culpa”.

Este tipo de experiencias conecta con una fatiga global: el cansancio digital, la hiperconectividad, la ansiedad por documentar todo. Aquí, la experiencia no se mide en historias subidas, sino en las experiencias vividas.

UN ESPEJO EN EL SUR

ESTA REDEFINICIÓN NO ES EXCLUSIVA de México. En la Patagonia chilena, EcoCamp Patagonia lleva más de dos décadas explorando una idea semejante en otro paisaje. Ubicado en el

Parque Nacional Torres del Paine, este alojamiento está compuesto por domos geodésicos inspirados en las viviendas indígenas kawésqar. Funciona con energías renovables, minimiza los residuos y emplea a personas de la región. Desde ahí, las y los viajeros exploran glaciares, montañas y senderos, para luego volver a un espacio común donde el fuego, la comida y la conversación sustituyen a las pantallas.

EcoCamp fue pionero en demostrar que la sostenibilidad también puede ser deseable, estética y económicamente viable. Como Akampa, entiende que operar en territorios frágiles implica límites, educación y una relación constante con la comunidad. Ambos proyectos, en contextos muy distintos, comparten una misma intuición: el turismo del futuro no será masivo.

UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

HABLAR DE TURISMO RESPONSABLE no es solo hablar de proyectos ejemplares. También es interpelar a quienes viajamos. Elegir dónde dormimos, con quién navegamos, qué comemos y cuánto respetamos los ritmos del lugar es una decisión política. Preguntarnos quién gana con nuestro viaje y quién paga sus costos forma parte del nuevo contrato del turismo.

Akampa no propone salvar el mundo, pero sí ofrecer una forma distinta de habitarlo, aunque sea por unos días. Una forma en la que el viaje no sea una huida, sino un encuentro: con la naturaleza, con otras personas y con una manera más lenta y consciente de estar vivos. Quizá ahí esté el verdadero lujo del siglo XXI: no en viajar más lejos, sino en viajar mejor. 

CATORCE AÑOS DE COBERTURAS,
escritura y cierres de edición:
un oficio que deja cicatrices,
pero también docenas de luces.



CATORCE LECCIONES EN CATORCE AÑOS

Son enseñanzas que no caben en un manual, pero que el oficio periodístico deja grabadas como cicatrices. Este es un recuento personal, y desde luego no definitivo, de lo que aprendí en catorce años como reportero de *Newsweek en Español*.

➤ INGRESÉ EN *NEWSWEEK EN ESPAÑOL* hace catorce años, el 1 de diciembre de 2011, unas pocas semanas después de padecer los estragos emocionales de un divorcio. De modo que, desde el inicio, esta revista fue no solo un salvavidas profesional, sino incluso anímico.

En este medio fui de todo: corrector de estilo, editor, coordinador editorial, agente de relaciones públicas, director y, siempre, reportero. Nunca imaginé cómo se vería el final de este camino. Pensé que después de tantos reportajes, entrevistas, cierres de edición y centenas de artículos escritos sabría exactamente qué decir. Pero no: lo que tengo ahora no es un discurso, sino un manojo de lecciones vacilantes que fui recogiendo sin darme cuenta. Y quizás eso es lo único que vale la pena dejar por escrito.

POR
JOEL AGUIRRE A.

1. LA INCOMODIDAD ES EL MEJOR PUNTO DE PARTIDA

Las historias con verdadero peso suelen empezar con un nudo en el estómago. Ese cosquilleo que anima a seguir jalándole la cola a la rata es, con frecuencia, la señal más clara de por dónde seguir. La incomodidad rompe la complacencia y enciende la curiosidad; creo que ahí empieza el periodismo.

2. LA PRIMERA VERSIÓN RARA VEZ ES LA VERDADERA

Nadie entrega la totalidad de su verdad en la primera conversación; lo habitual es soltar algo, pero moderadamente. Las fuentes tantean, recuerdan a medias, acomodan; sin embargo, con paciencia y contexto la historia cambia de forma. Y a veces se revela muy diferente de la manera en que se contó al inicio.

3. A VECES LO MÁS DIFÍCIL NO ES PREGUNTAR, SINO ESCUCHAR

Sostener un silencio incómodo es más arduo que formular la mejor pregunta. En esas pausas del entrevistado se filtran gestos, dudas, incoherencias y confesiones que no cabrían en una frase textual, por ello escuchar es renunciar al guion mental y estar dispuesto a que la historia dé un giro inesperado.

4. LA OBJETIVIDAD NO ES UN ESTADO: ES UN INTENTO

No se posee objetividad: se busca. Es un ejercicio perpetuo de acercarse, alejarse, corregirse, dudar. Esa duda no debilita el trabajo, pero sí lo hace más honesto. Miguel Ángel Granados Chapa decía que el periodista no es objetivo porque no es un objeto; más bien, es subjetivo porque es un sujeto. En otras palabras, la objetividad



plena no existe, pero la intención rigurosa, sí.

5. LAS MEJORES HISTORIAS TE ENCUENTRAN CUANDO DEJAS DE PERSEGUIRLAS

Hay historias que se esconden cuando se les persigue con ansiedad. Mientras, las más impresionantes aparecen en el metro, en el tianguis, en el camión que recorre las periferias de las ciudades. Son rendijas que solo se perciben cuando se abandona el auto, se recorren las calles a pie, se afloja la prisa y se afila la capacidad de mirar.

6. TODA ENTREVISTA ES UN ACTO DE FE

Se cree —un poco a ciegas— que el entrevistado compartirá algo honesto, original o exclusivo, incluso si lo hace a su manera: fragmentado, contradictorio, difícil de comprender. Pero no siempre sucede así. Lo que resta es tener la voluntad de acercarse lo suficiente para que la fuente abra una puerta que mantiene cerrada.

7. EL VÉRTIGO PREVIO A PUBLICAR NUNCA DESAPARECE

Ese momento en que el cursor está sobre el botón de “Enviar” y el estómago se retuerce es parte del oficio periodístico. El día que deje de percibirse esa sensación es porque quizá la historia narrada que acaba de enviarse dejó de importar. El miedo, en dosis justas, es un recordatorio de responsabilidad. Lo mismo aplica para las entrevistas.

8. NO EXISTEN COBERTURAS “MENORES”

Un incidente aparentemente insignificante puede revelar un país entero si se observa con la lupa correcta. La relevancia no la marca el tamaño del suceso, sino la mirada que lo examina. Desde luego, para lograrlo se debe tener un olfato muy bien entrenado.

9. EL CANSANCIO TAMBIÉN ESCRIBE

Muchos textos nacen cuando la energía ya se agotó, pues se escriben a medianoche. Y, aun así, en esa fatiga aparece una claridad cruda, sin adornos, que afina la prosa. En otras palabras, el cansancio no solo pesa, sino que también pule. Desde luego, siempre es recomendable darle una segunda revisada a la mañana siguiente con ojos frescos.

10. LAS FUENTES CAMBIAN, Y SUS VERDADES TAMBIÉN

Las fuentes regresan no siempre para aportar algo nuevo, sino para revisar su propia memoria, justificar silencios o corregir versiones antiguas. La verdad también envejece, se desplaza y se deforma, la ventaja es que el reportero aprende a convivir con esa movilidad.

11. LA HISTORIA PERFECTA ES SIEMPRE UNA HISTORIA INCOMPLETA

Por más que uno investigue, siempre falta un matiz, un dato, una voz. Esa carencia, lógica en el periodis-

mo, desespera, pero también es el motor que impulsa a seguir escribiendo. Si una historia estuviera cerrada del todo, este oficio sería innecesario.

12. DE LAS COBERTURAS QUE DUELEN NADIE VUELVE IGUAL

Hay escenas que se quedan adheridas en la piel: testimonios, silencios, ausencias. En esos momentos el periodismo deja de ser solo un trabajo y se convierte en responsabilidad, aunque sea con unas cuantas líneas o desde la trinchera más humilde.

13. EN ESTE OFICIO NADIE TE ENSEÑA A DESPEDIRTE

No existe un manual para dejar atrás una historia, una redacción o a los colegas que te acompañaron durante jornadas interminables. Tampoco para despedirse de la versión de uno mismo que vivió aquí todos estos años. Los adioses en este oficio siempre son artesanales.

14. LO QUE SOBREVIVE NO ES LA FIRMA DEL AUTOR, SINO LA CONFIANZA DEL LECTOR

Los cargos pasan, las revistas cambian, los textos periodísticos se pierden entre millones de páginas. Lo único que permanece —si se tuvo fortuna— es el pacto silencioso con el lector que nos favoreció con su preferencia. Si alguna vez merecí esa confianza, aunque fuera por un instante, puedo decir que estos catorce años han valido la pena. **N**



FOTO: BRANTLEY GUTIERREZ

SIR ANTHONY HOPKINS SOBRE ACTUAR, LA SOBRIEDAD Y LA AUTOACEPTACIÓN

POR
JENNIFER CUNNINGHAM
Y H. ALAN SCOTT



“Dejé de actuar como un tonto a los 17. Ese día algo hizo clic: pensé ‘un día se los demostraré’”.

EL MAL QUE PROYECTÓ como Hannibal Lecter en *The Silence of the Lambs* resultó escalofriante. Pero no fue nada comparado con la batalla que Sir Anthony Hopkins enfrentó contra los demonios de su propio pasado. La ira rebelde que se forjó en él tras ser acosado durante una infancia solitaria en Gales lo impulsó, pero el fuerte control que el alcoholismo ejerció en su adultez amenazó con silenciar para siempre su talento. Sabiendo todo eso, el título de su nuevo libro de memorias, *We Did OK, Kid*, es más que un comentario ingenioso: es el veredicto de sus 87 años dedicados a superar luchas personales para alcanzar el éxito y vivir en paz consigo mismo.

En una conversación exclusiva con *Newsweek*, Hopkins recordó el momento decisivo que vivió a los 17 años junto a su padre, un panadero, y que convirtió su ira en fortaleza. “Mi padre dijo: ‘No sé qué va a ser de ti. Un caso perdido’. Y yo di un paso atrás y dije: ‘Un día te lo demostraré’”, contó Hopkins. “Mi padre me miró y dijo: ‘Pues espero que sí’. Creo que, en ese momento, dejé de jugar el papel de tonto. Yo estaba enojado, resentido, reprimido; guardaba todo eso dentro. Y creo que ahí se encendió algo”.

Ese fuego alimentó una determinación que impulsó a Hopkins por un camino extraordinario. Pronto fue descubierto por el legendario actor shakespeariano Sir Laurence Olivier e invitado a unirse al Royal National Theatre en Londres en 1965, lo que sentó las bases para que, eventualmente, se convirtiera en uno de los intérpretes más icónicos del cine.

Su trayectoria en la gran pantalla le haría romper dos récords de los Premios de la Academia: su Oscar a Mejor Actor en 1992 por *The Silence of the Lambs* es la actuación protagónica más corta que haya ganado, según *Guinness World Records*, y su Oscar de 2021 por *The Father*, a los 83 años, lo convirtió en la persona de mayor edad en obtener un premio de actuación.

Pero el hombre detrás de esos papeles legendarios tiene una visión sorprendentemente simple de su oficio.

“En otra entrevista me preguntaron: ‘¿Cómo interpretó a Lecter?’ Y dije: ‘Solo me quedé quieto y no parpadeé’. ‘¿Y cómo hizo *The Remains of the Day*, interpretando a un mayordomo?’ ‘Pues, solo estar muy callado’. No tiene ciencia”, dijo Hopkins, enfatizando que lo que hace es simplemente su trabajo, sin otorgarle más importancia que a cualquier otra profesión. “Soy un plomero. Si llamas a un plomero y le dices: ‘¿Puede arreglarme la llave del agua?’, él llega y lo arregla. Ese es mi trabajo. Es un oficio, un trabajo. No tiene nada de misterioso. A la gente le encanta inventar misterio. Todos creen que son especiales. ¿Especiales? Dios nos ayude”.

Esa misma franqueza y honestidad sostienen la narrativa de *We Did OK, Kid*, en la que enfrenta cada capítulo de su vida con la misma claridad, desde sus mayores triunfos hasta su batalla contra el alcoholismo. Hopkins escribe sobre cómo la diversión de beber con otros actores se convirtió en una adicción aislante y peligrosa.

“De pronto estaba aquí en California, manejando completamente en blanco [borracho]. No podía recordar dónde había estado. Me des-

“No soy una víctima. La vida es dura, pero la resiliencia la heredé de mis padres”.

perté y pensé: me voy a morir, o voy a llevarme a alguien conmigo, voy a matar a alguien... Recuerdo haberle dicho a alguien: ‘Necesito ayuda’”.

Ese pedido marcó el inicio de un camino que lo llevaría no solo a casi 50 años de sobriedad, sino también a la profunda autoaceptación que define su visión actual. Afortunadamente para todos nosotros, está aquí para compartir la sabiduría que ganó a pulso en la conversación que sigue, realizada con Jennifer H. Cunningham, editora en jefe de *Newsweek*, el 8 de octubre en Santa Mónica, California. La entrevista ha sido ligeramente editada por cuestiones de claridad y de extensión.

Cuéntanos sobre la foto tuya con tu padre que inspiró el título del libro, *We Did OK, Kid*.

Eso fue durante la Segunda Guerra Mundial, en 1941; yo tenía tres años y medio. Por alguna razón, tengo una muy buena memoria. Recuerdo las imágenes. Era un domingo por la mañana. Mi padre estaba en lo que llamaban el Royal Observer Corps. Se me cayó un dulce en la arena y empecé a llorar un poco. Y Cliff [un hombre del correo] me dio otro dulce. Muchos años después encontré esas fotografías. Las miré y dije: “Lo hicimos bien, chico”.

Inspiró el título porque me remonta a mi pasado, cuando no era

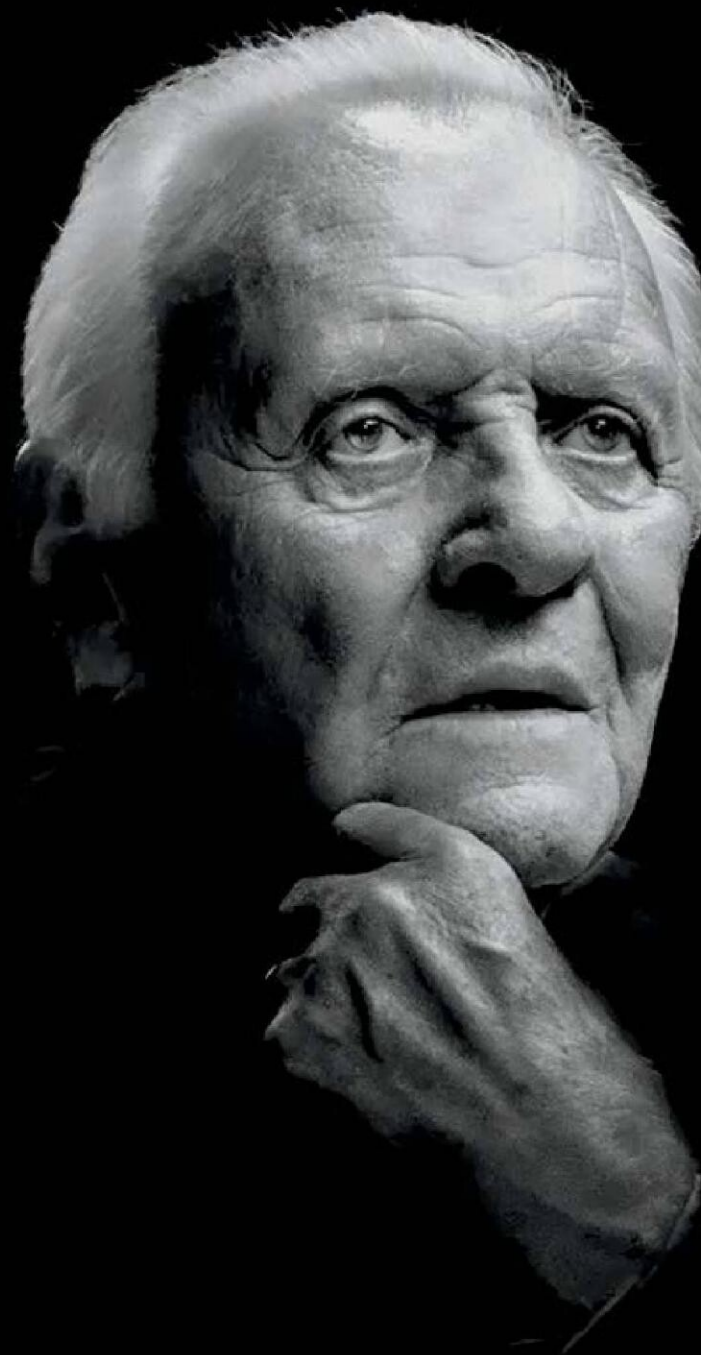


FOTO: BRANTLEY GUTIERREZ

“La sobriedad me salvó la vida. Dije ‘necesito ayuda’ y entendí que no estaba solo”.

molestan, los golpean; así es la vida. Tienes que ser resiliente y eso lo heredé de mis padres. Ellos trabajaban duro. Mi padre decía: “Ponte derecho, deja de quejarte”. Y heredé eso de él.

Usted describe un momento clave ocurrido cuando tenía 17 años, relacionado con un reporte escolar.

Mis padres estaban en la cocina detrás de la panadería. Mi padre trabajaba mucho para darme una educación. Y llegó el momento temido: mi reporte escolar. Mi padre lo abrió, se lo dio a mi madre y ella dijo: “Anthony está muy por debajo del nivel escolar”. Sentí lástima por ellos, no por mí, porque pensé: “Han

trabajado tanto, ¿por qué no puedo yo con esto?”. Mi padre dijo: “No sé qué va a ser de ti. Un caso perdido”. Y yo di un paso atrás y dije: “Un día se los demostraré. A los dos”. Mi padre me miró y dijo: “Ojalá lo hagas”. Y mi madre dijo: “Estoy segura de que sí”.

Creo que en ese momento dejé de interpretar el papel de tonto. Estaba enojado, resentido y reprimido, y guardé todo eso dentro. Y creo que algo se activó, llámalo providencia o subconsciente, lo que sea. Siento que una voz dijo: “Abróchate el cinturón. Allá vamos”. Porque en cuatro meses obtuve una beca para una escuela de actuación. No sabía actuar. ¿Cómo demonios obtuve esa beca? No lo sé. Y mi vida ha sido así. Paso a paso. Los accidentes más afortunados.

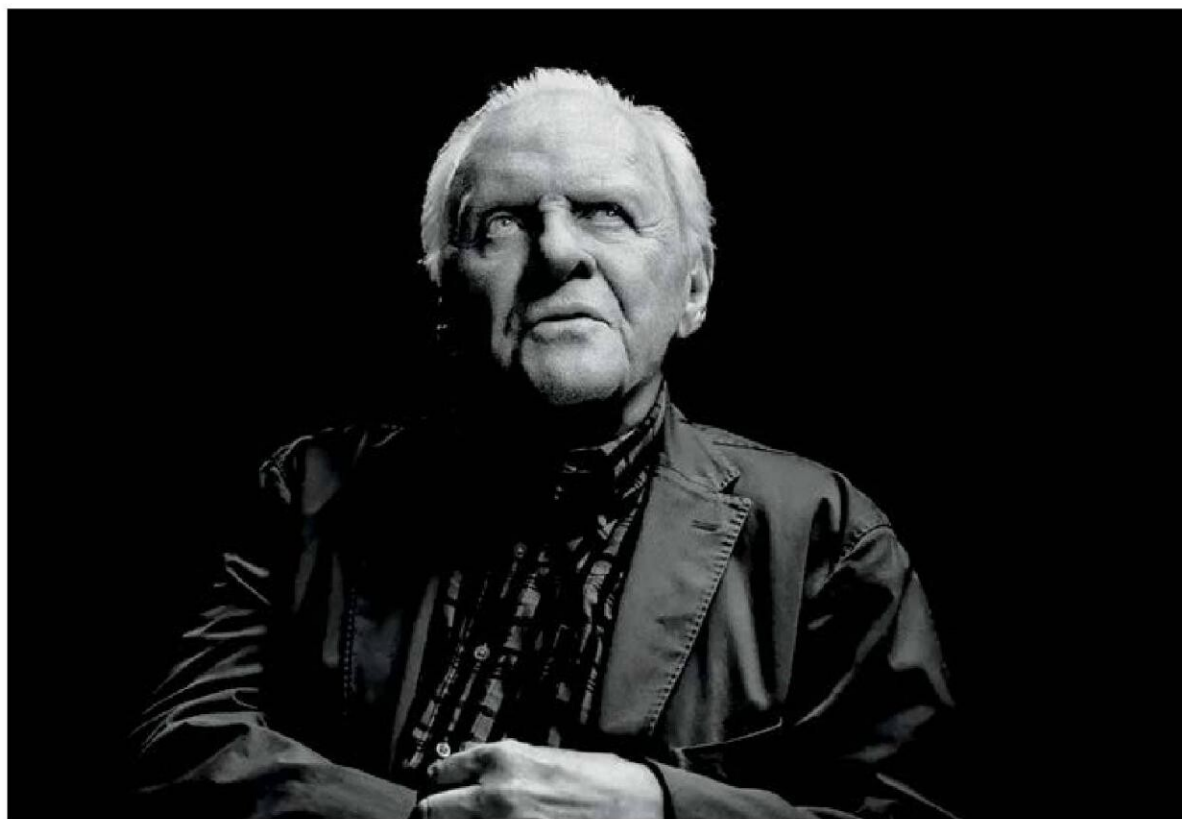
¿Cómo lo moldeó Port Talbot, su pueblo natal en Gales?

Bueno, jamás podrás sacarme Port Talbot. Lo siento en mis huesos, en mis venas. Era un pueblito duro, de acerías. Los galeses eran gente ruda, fuerte. Sin espacio para el

rápido para aprender. Llegas al mundo confundido, luego vas a la escuela y te enseñan cosas que no tienen sentido, y yo era un desastre, simplemente no era brillante, así que me acosaban. Me aislé y me volví desafiante, de una forma silenciosa. A eso lo llamo insolencia muda. Desde muy joven aprendí a ser desafiante. No reaccionaba.

¿Fue ese un mecanismo para sobrellevarlo?

Sí, lo fue. No es la forma más sana de vivir la vida, pero me dio combustible. Una cosa en la que creo firmemente hoy es que no soy una víctima. No creo en ser víctima porque la vida es dura y a los niños, pues, los



sentimentalismo ni para la suavidad. Eso es parte de mí. Es mi herencia. En ese mismo pueblo nació también otro actor, Richard Burton. Yo fui a pedirle un autógrafo. Me impresionó mucho. Pensé: “Eso quiero ser”. Lo irónico es que 28 años después lo conocí en el camerino que yo mismo había ocupado antes en Equus, en Nueva York. Me dijo: “Tú viniste a mi casa [en Gales], ¿no? A pedirme un autógrafo”.

¿Quién moldeó más su formación como actor?

Pienso en Sir Laurence Olivier. Él dirigía el National Theatre. Admiraba su disciplina. Una cosa que entendí es que, para sobrevivir como actor, debes estar listo, debes ser fuerte. Debes ser disciplinado. Eso lo aprendí de él. Empecé a aprenderme textos completos cuando hacía repertorio. Estudia toda la obra; aprende todo. Así sabes lo que vas a hacer y nadie puede tumbarte. Creo que esa preparación me daba presencia y Olivier lo vio. Me animó. También me dijo que dejara de beber, pero me decía: “Mantente fuerte. Lo tienes”. Le decía a otros actores: “Para ser actor, hay que ser duro. Y no murmuren. Cuenten la historia”.

¿Por qué fue importante incluir su camino hacia la sobriedad en el libro?

Porque es mi historia. Es la parte más significativa de mi vida. Bebía porque todos lo hacían, los actores, y era un acto de rebeldía e independencia. Y era divertido. Pero un día pensé: puedo disfrutar esto, pero creo que un día va a matarme. Tenía la sospecha. De pronto estaba aquí en California, manejando completamente en blanco. No podía recordar dónde había estado. Eso fue hace 50 años. Y recuerdo que me desperté y pensé: “Voy a morir o voy a matar a



ANTHONY HOPKINS a los 3 años con su papá, en la foto que inspiró el título del libro.

“A mis 87 años, miro esa foto con mi padre y pienso: ‘Lo hicimos bien, chico’”.

alguien”. Manejar borracho es una locura.

Recuerdo haber dicho: “Necesito ayuda”. La pedí y descubrí que era alcohólica. No puedo describir el alcoholismo, pero no podía dejar de beber. Y, por alguna razón, porque quebré mi propio ego, pensé: ‘no soy poderoso’. Mi fuerza de voluntad no sirve. Necesito ayuda. Así que llamé por teléfono y me uní a un grupo de

personas como yo. Recuerdo mi primera reunión: vi a toda esa gente y pensé: ‘no estoy solo’. Fue un golpe al ego porque no eres especial. Pensé que la recuperación sería lo mejor que me pasaría.

En sus peores momentos, ¿cómo mantuvo la sobriedad?

No sé por qué el deseo de beber me abandonó ese día en que pedí ayuda. Una mujer en esa oficina me dijo: “No tienes que volver a beber”. Me dio una bendición, de alguna manera. Y de pronto supe que había terminado. Una voz, como la de mi padre, me dijo: “Se acabó. Ahora puedes empezar a vivir. Todo ha tenido un propósito. No olvides nada. Ahora sigue con tu vida”. Y com-

prendí que no lo habría evitado, que todo era una gran lección. No quiero volver ahí, pero no lo cambiaría por nada del mundo. Lo menciono porque quizá ayude a alguien.

¿Cuál es la lección central que quiere transmitir?

Creo en el principio de: despierta y vive. Despierta y vive, porque vamos a morir. Actúa como si fuera imposible fallar. Es como un mantra. Un día entendí algo, como si hubiera salido de un sueño: no es asunto mío lo que la gente diga o piense de mí. Soy lo que soy y hago lo que hago porque lo disfruto. Es parte del juego. No pasa nada. No hay grandes asuntos.

También es compositor y artista. ¿Cuál es su consejo sobre la creatividad?

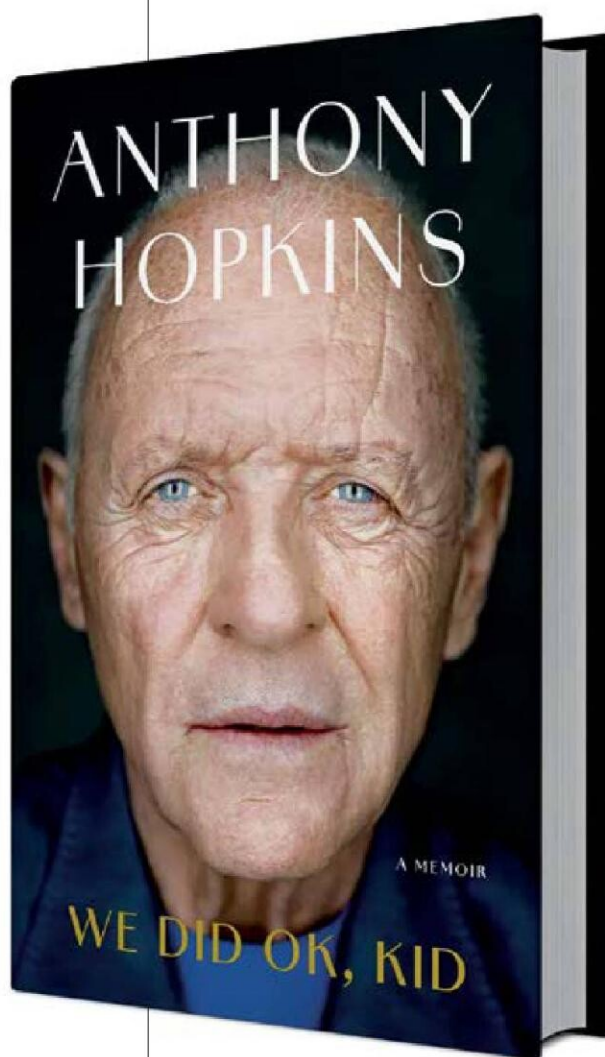
Podemos hacer lo que queramos si conectamos con nosotros mismos. Estamos tan condicionados a creer que no podemos, que debemos quedarnos en nuestro carril, que no debemos intentar más. No. Métete a otros carriles: pinta, dibuja, escribe, toca música, baila, lo que tengas que hacer. Nos limitamos todo el tiempo. Decimos: “No, no puedo”. Y luego admitimos: “Puedo fallar”. ¿Y qué? Fallas. Vuelvo a lo mismo: no es asunto mío lo que la gente piense. Actúa como si fuera imposible fallar. Funciona.

¿Qué consejo le daría a su yo joven?

Pásala bien. No te tomes nada demasiado en serio. Tenemos que atravesar la vida. Hay lucha, hay dolor. Es parte del juego. Pero al final, todo regresa a lo mismo: hay consuelo y paz en el envejecimiento. Porque no iremos a ningún lado. No hay salida. Todos vamos a morir, ¿no? Ese es el gran chiste de la vida. Así que dices: al diablo. Esa es la oración más corta del mundo porque al final no sabemos



HOPKINS, SOSTENIENDO SU PREMIO a Mejor Actor, en la sala de prensa de la 64ª edición de los Premios de la Academia, celebrada en el Dorothy Chandler Pavilion en Los Ángeles, el 30 de marzo de 1992. Bates había entregado el premio a Hopkins, que ganó por su interpretación en *El silencio de los inocentes*.



‘WE DID OK, KID’, es el título del más reciente libro de memorias del actor Anthony Hopkins.

“Actúa como si fuera imposible fallar. No es asunto mío lo que la gente piense de mí”.

nada. Creemos saber, pero no sabemos nada.

¿Qué alimenta su alegría y optimismo hoy?

El hecho de que soy un hombre viejo y sigo aquí. Me despierto y pienso: no tengo dolores, por ahora. Y estoy en paz con el tiempo que me queda, pase lo que pase. Pienso: “Bueno, aquí estoy”. No tengo miedo. He logrado cosas. No por mi ego, sino por alguna circunstancia, lo que sea. Y miro la portada del libro y pienso: “Lo hicimos bien, chico”. Porque es imposible pasar de ese niño a donde estoy hoy, pero no puedo atribuirme el mérito de forma consciente. Quizá tuve suerte de vivir ese momento a los 17: “Un día se los demostraré”. Hace setenta años. Quizá ese fue el instante en que algo hizo *whoop* y me galvanizó. **N**

JOSÉ MADERO: UNA DÉCADA DE CATARSIS

José Madero Vizcaíno enfrenta un punto de inflexión en su vida: por un lado, cumple una década desde que decidió iniciar su carrera como solista y, por el otro, se presentará en el escenario más grande de su trayectoria hasta ahora: el Estadio GNP.

LA PRIMERA VEZ QUE LE PROPUSIERON tocar en el Estadio GNP, Madero insistió a su equipo no hacerlo aún: “El proyecto aún no estaba listo”, admite. Con esa frase aterriza su forma cautelosa de crecer, tanto en lo personal como en lo profesional. “No quiero hacerlo solo por decir que ya lo hice. Es como esas veces que te dicen que ‘nunca estás preparado para tener hijos o casarte’, cosas que no he hecho, ¿verdad?...”, dice con ironía y continúa: “hasta que ese momento llega y sientes que sí estás listo, el proyecto está listo”.

El sábado 24 de enero de 2026, ‘Pepe’ Madero demostrará que una década como solista está lista para sostener un show frente a 65,000 espectadores, en lo que antes era el Foro Sol de la Ciudad de México.

Si su historia tuviera que dividirse en capítulos, él dice que colocaría tocar en el GNP como uno de los más altos. “Si lo vemos de forma cronológica, podría ser un capítulo ya avanzado... llevo 25 años de carrera con muchos capítulos muy interesantes, algunos caóticos, otros trá-

POR
EMILIO FLORES
ESCALONA

Entre dudas, memorias, canciones incómodas y noches de confesión con sus fans, el músico encuentra en la catarsis su manera de habitar el presente.

gicos; incluso unos también aburridos”. Después de una pausa, admite: “Pero este es la punta del iceberg... es algo de que presumir”. Y finalmente confiesa: “Era un sueño mío tocar en este recinto”.

LA MIRADA EN EL PASADO

DESDE ESA PUNTA DE ICEBERG SE PERMITE divisar el sendero que ha recorrido: los escenarios pisados con PXNDA, los corazones rotos que lo forjaron y los discos que inmortalizaron cada una de sus etapas. Por ejemplo, *Arroz con leche*, el primer álbum que lanzó, hace 25 años, y

que hoy reconoce por lo juvenil de su composición. A diferencia de otros artistas consolidados que reniegan de sus primeros trabajos, Madero reconoce que su presente existe gracias a esa voz aguda de adolescente y esas letras menos complejas. “No lo puedo odiar ni me puede dar pena; quien lo escuche sabe que lo escribió el Madero de 16, no el de 45. Y la verdad, me gusta mucho cómo ha crecido físicamente mi voz”.

Efectivamente, el tono de su voz ha cambiado al igual que el de sus letras. Con preguntas más adultas, las temáticas de Madero hoy tienen un giro más profundo que refleja los momentos grises y oscuros de su versión actual.

Aquellas historias van más allá del desamor convencional, ese tópico característico de sus primeros años como músico. “Se me conoce mucho, creo yo, erróneamente, como el de puras canciones de desamor. Yo toco temas de todo tipo, incluso algunos muy profundos. Por ejemplo, saqué una canción de tinte social como fue *Luciérnaga*. Y aun así tengo esa etiqueta”.



JOSÉ MADERO celebra diez años como solista con su presentación más ambiciosa: un concierto en el Estadio GNP, donde promete convertir sus crisis, dudas y memorias en un ritual compartido frente a 65,000 espectadores.

LOS PIES EN EL PRESENTE

EN ESA MISMA CANCIÓN HABLA DEL caso de Karen Esquivel, una joven de 19 años que desapareció en septiembre de 2016 tras salir de un gimnasio en Naucalpan. Días después, su cuerpo fue encontrado y clasificado como víctima de feminicidio. El artista, afectado por una realidad que no puede ignorarse, compuso una canción sobre el caso en colaboración con la madre de Karen. Ambos retratan ese dolor que es necesario seguir nombrando para que no vuelva a propagarse.

Al escucharla, la disquera dudó en incluirla en el disco. Sin embargo, Madero luchó para que saliera. Para él, la música es un vehículo de catarsis y de mensajes incómodos sobre el presente. Es por eso que nunca se despega ni un segundo de sus creaciones: “Delegar el control es un pro-

blema que tengo; simplemente no puedo tener un productor al que le diga: tú haz todo”.

LA MENTE EN EL FUTURO

AL INICIO DE ESTA GIRA, JOSÉ MADERO se detuvo por un momento en uno de sus conciertos para conversar con sus miles de espectadores. “En el escenario quizás hay un poco de personaje, pero se me olvida que soy un personaje e inevitablemente sale a la luz mi vida real. Y si estoy pasando por un momento triste y viene una canción triste, la siento más y se nota”.

Aquella noche, José Madero decidió hablar con sus *fans* sobre su lugar en el mundo, su ausencia de familia y su necesidad de componer para soltar un poco de lo que la vida le pone en los hombros. Por esa misma razón, él cuenta que no piensa

dejar de tocar, porque el sendero que recorre a través de su música es su principal forma de mantenerse en la tierra, junto a la audiencia que comparte su sentir. En la canción *Nueve Vidas*, José Madero disfraza una de sus crisis adultas más agudas bajo un ritmo ochentero:

“Quizá esté mal mi edad. Quizá esta vida pronto acabará. / Y por mientras, las buenas hoy malas serán. / Quizá no crecimos en un buen hogar. Quizá todo sea fugaz. / Quizá no sabremos toda la verdad. Te veo, te veo en el nunca jamás”.

Tanto ahí como en *Luciérnaga*, ambas del disco ‘Sarajevo’, vemos al Pepe Madero adulto que enfrenta dudas sobre sí mismo, su entorno y, sobre todo, su futuro. Casi con el mismo tono melancólico que lo acompaña desde la adolescencia. ‘Pepe’ se abre y dice: “Es una catarsis. Yo aprovecho las malas épocas para sacar algo bueno de ellas. Este álbum que voy a grabar es un conjunto de canciones que escribí en un momento muy bajo y así saqué algo bueno de eso, malo”.

“En el momento en que salgan esas canciones, esa ‘losa’ la voy a compartir con mucha más gente que la va a escuchar y hacer suya; entonces, ese sentimiento se va a hacer un poquito más ligero”. Mientras José Madero vive uno de los logros que más certeza le han dado de que va por el camino correcto. Quizá, desde la altura del GNP, encuentre la certeza que sus letras no dejan de buscar; quizá el compartir sus nuevas canciones le regrese algo de claridad. Pero también “quizá nunca sabremos la verdad” y, para José, un “quizá” basta para seguir haciendo música. **N**

MACHISMO, POSESIÓN Y VIOLENCIA EN EL ESCENARIO DE 'LOCO AMOR'

Rafaela Covas y Rodrigo Virago dan vida a personajes intensos en una producción que recupera la esencia del texto original de Sam Shepard.



El título sugeriría una comedia romántica, pero la historia se aleja por completo de ese camino.

aferrado a una masculinidad que ya no existe en el presente de la pareja, su presencia revela el origen del conflicto entre los dos amantes y deja al descubierto la tragedia que llevó al suicidio a la madre de uno de ellos.

El título sugeriría una comedia romántica, pero la historia se aleja por completo de ese camino. Detrás se encuentra Sam Shepard, dramaturgo estadounidense que estrenó la

LA LUZ SE PRENDE LENTAMENTE en un cuarto de motel perdido en el desierto. Dos cuerpos se buscan, se rechazan, se atraen con una fuerza magnética imposible de romper. Son amantes, confidentes y enemigos. Son todo lo que dos personas pueden ser cuando el amor y la toxicidad se entrelazan hasta volverse indistinguibles. Entre encuentros furtivos y diálogos intensos, *Loco amor* trae como eje el machismo y con ello las relaciones abusivas, en un país en donde 7 de cada 10 mujeres ha sufrido algún tipo de violencia a lo largo de su vida en pareja, según cifras oficiales.

La obra sigue a May y Eddie —aunque podrían reflejar a cualquier pareja

POR
KENIA HERNÁNDEZ
RIVERA

del mundo real—, antiguos amantes que se reencuentran en un motel en Mojave, una zona desértica en el suroeste de Estados Unidos. Eddie, con camisa de cuadros, botas y hasta espuelas, intenta convencerla de volver a su lado y formar un hogar, pero ella lo rechaza sin titubeos. May, en la primera escena apenas cubierta por una camisa amplia, con gesto abatido y aspecto descuidado, reconoce que regresar a él implicaría repetir el mismo ciclo destructivo de antes.

Acompañados por música del oeste y reproches del pasado, en un momento aparece el personaje de El Viejo, un hombre que encarna a la perfección el machismo: encantador, manipulador, vanidoso y narcisista. Con un aire de vaquero envejecido,



pieza en 1983 en el Magic Theatre de San Francisco. Su impacto y recibimiento fue tal que incluso llegó a ser finalista en el Premio Pulitzer de Teatro un año después. Además, la historia tuvo una versión cinematográfica en 1985 con Kim Basinger (*Batman y Los Ángeles al desnudo*) como protagonista femenina.

“ES UN AMOR QUE NIEGA APAGARSE”

AHORA, CUATRO DÉCADAS DESPUÉS DE su lanzamiento, llega una versión “mexicanizada” al Foro Lucerna en el Teatro Milán, bajo la dirección de Gabriela Negrete, pero que mantiene una cercanía evidente con la concepción original de Shepard. Esta adaptación, íntima y profundamente

humana, cuenta con las actuaciones de Rafaela Covas y Rodrigo Virago. Para ambos actores, el acercamiento a esta puesta en escena representa el cumplimiento de un anhelo largamente acariciado.

Covas, actriz portuguesa que hace su debut teatral en México con este montaje, conocía el texto desde hace años. Para ella, como muchos artistas, estos personajes representan un desafío irresistible.

“Conozco el texto desde hace años, lo vi hecho en portugués y algunas escenas grabadas en inglés, pero en español no. Son personajes intensos y bastante apasionados. A nosotros, como actores, nos da mucho gusto interpretarlos, construirlos. Dar vida a May es habitar fuego; es un

RAFAELA COVAS y Rodrigo Virago en el escenario de *Loco Amor*.

amor que arde, pero niega apagarse”, dice en entrevista con *NW Noticias* la también licenciada en Derecho por la Universidad Católica Portuguesa y con un máster en Artes Escénicas por la Escuela Superior de Teatro y Cine (ESTC).

Virago comparte esa fascinación. Sin embargo, en sus palabras, el camino para llevar *Loco amor* a escena no fue sencillo; durante seis años buscó, junto con su socio, el productor David Castillo, los derechos de la obra para poder personificar a Eddie.

“Desde la escuela te acercas a estos textos, son personajes que todo actor y actriz en algún momento quiere to-

carlos. Mi primer acercamiento con Eddie fue en 2006 cuando estudiaba actuación. Con David, de 25 Producción Teatro, estuvimos de seis a siete años en la búsqueda de los derechos; recuerdo que la última vez en escena fue en la década de 1990”, añade para el medio Virago, quien salió en la cinta *El baile de los 41*.

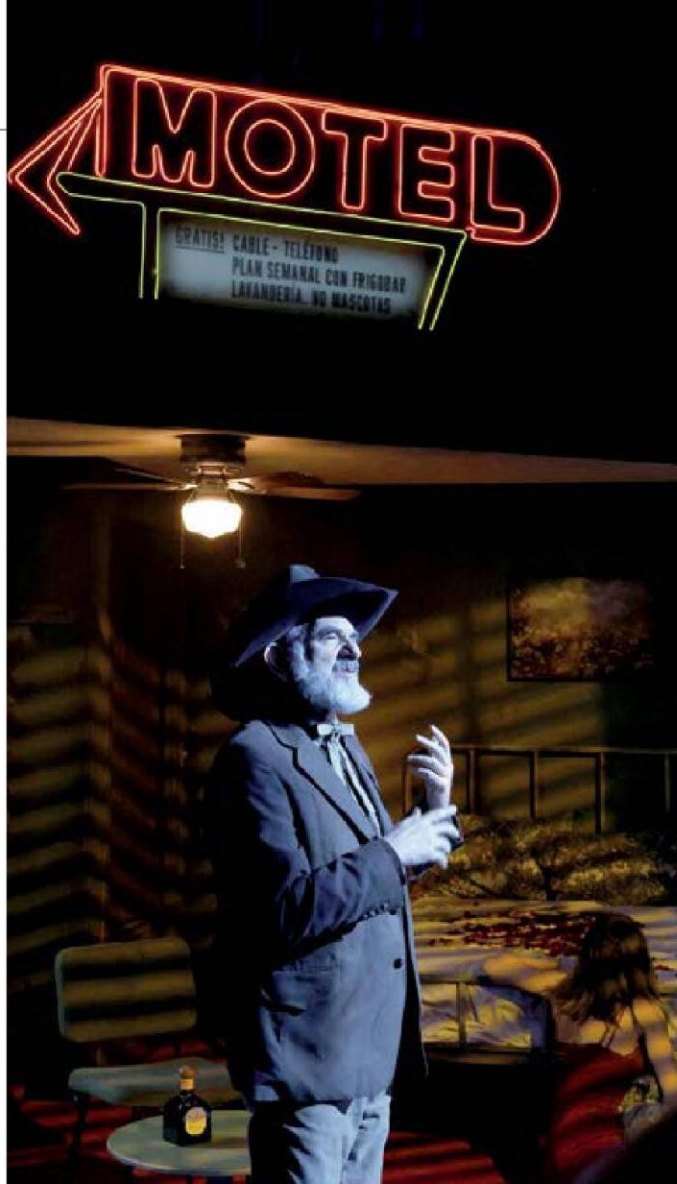
LA POSESIÓN Y LOS TRAUMAS EN ‘LOCO AMOR’

EN EL ESCENARIO, NI EDDIE NI MAY mencionan amistades o vínculos externos. Su mundo se reduce a una órbita binaria donde solo existen el uno para el otro. Como dice Eddie en un momento crucial: „No hay ninguna promesa que pueda parar esto. Tú y yo vamos a estar conectados, pase lo que pase para siempre“. Este magnetismo va más allá de la consanguinidad; es una necesidad diaria.

—La interrogante que atraviesa toda la obra es inquietante, ¿los dos realmente se aman o su relación es simplemente una adicción mutua, una dependencia disfrazada de pasión? —preguntamos a Rodrigo y Rafaela. El primero en contestar es él.

—Considero que se aman infinitamente, pero no solo desde el deseo romántico o sexual. La complejidad de ser familia añade una dimensión devastadora a su conexión. Fueron especie de salvavidas tras la muerte de la mamá de uno de ellos y la ausencia de la madre del otro. Ese amor y esa toxicidad surgió cuando eran niños, evolucionando desde lo pasional hacia algo más profundo y aterrador. El uno sin el otro creo que se pueden, entrecomillado, simbólicamente morir”.

Por su parte, Rafaela aborda la pregunta desde una perspectiva más filosófica: “Para contestar si se aman



ALBERTO LOMNITZ como El Viejo, un hombre encantador, manipulador, vanidoso y narcisista.

“La masculinidad se está reinventando y es acentuar que esta violencia [...] es absurda”.

o no, tendríamos que contestar a la pregunta qué es el amor. En la relación de Eddie y May conviven la codependencia, la toxicidad, la posesión, el control y los traumas de ambos. Son una multitud en esta cama, en este cuarto de motel, por eso se vuelve tan claustrofóbico, porque ahí estamos muchos”.

“LA MASCULINIDAD SE ESTÁ REINVENTANDO”

LOCO AMOR CONDUCE AL ESPECTADOR por un viaje emocional agudo; primero el coraje por cómo se tratan, luego la conmoción cuando Eddie

revela que son familiares. La universalidad de los sentimientos retratados durante aproximadamente 80 minutos —abandono, traumas, conflictos con los padres— sostiene la vigencia de la obra al expresar la condición humana, en donde todo el mundo puede verse reflejado.

La trayectoria reciente de Rodrigo Virago incluye varios personajes complejos y violentos. Hace poco interpretó a Stanley Kowalski en la obra *Un tranvía llamado deseo*, y ha encarnado a Jerome en *Furor*, de Luis de Tavira, y a Tinker en *Cleansed*, de Sarah Kane. Todos estos personajes comparten un lado violento y masculino, pero la intención del mexicano al abordarlos es clara: “Retratarlo para que no se repita, para que se cambie esa manera de pensar”.

Curiosamente, Virago asegura que Sam Shepard se basó mucho en Stanley y Stella Kowalski —rostros de *Un tranvía llamado deseo*— para crear a Eddie y May. “Están cortados con la misma tijera, simplemente en tiempos diferentes; uno en un motel, en un desierto, y los otros en Luisiana”. Su objetivo al caracterizar estos personajes es demostrar que ese machismo ya no tiene cabida en la sociedad actual.

“La masculinidad se está reinventando y es acentuar que esta violencia y esta posesión hay que dejarla ahí para que la gente se refleje y se dé cuenta que ya es un poco hasta absurdo”, apunta el norteno.

Además de los protagonistas, *Loco amor* incluye en el elenco a Alejandro Morales y Alberto Lomnitz. La obra estará hasta el 21 de enero de 2026 en el Teatro Milán en la Ciudad de México, con funciones los días miércoles y jueves a las 20:30 horas. **N**

HORARIOS

Nuevas rutas aéreas desde Durango



volaris



**Lunes, miércoles
y viernes**

- Guadalajara / Durango:
5:10 p.m. – 6:12 p.m.
- Durango / Guadalajara:
6:58 p.m. – 8:08 p.m.

VIVA



**Lunes, miércoles
y viernes**

- Monterrey / Durango:
2:30 p.m. – 3:40 p.m.
- Durango / Monterrey:
4:15 p.m. – 5:30 p.m.





El fraude también podría tocar a tu puerta.

Tu tarjeta física, tu NIP o tarjeta digital son personales, no los compartas. Si cambias de tarjeta, asegúrate de destruir el plástico y el chip anterior.

Aquí. Para ti. Siempre.